SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia

R-64ST

MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL - MODE D´EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN MET GRIL - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL - MANUALE D´ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS CON PARILLA - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

(D)

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

(F)

Ce mode d´emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d´utiliser votre four à micro–ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

(NL)

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

(I)

Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

800 W (IEC 60705)

DEUTSCH
FRANÇAIS
NEDERLANDS
ITALIANO
ESPAÑOL

(D) Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.
Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt.
Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.
Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in ihrem Grill-Mikrowellengerät zu.
Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so dass wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, dass viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spass beim Umgang mit Ihrem neuen Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemässer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.
Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschliessen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.

(F) Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.
Cet apareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes.
Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets.
Norte équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recttes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.
Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.
Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous économisez jusqu' á 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle á laver.
- Grâce aux temps de cuission réduits, aux faibles quantitiés d'eau et de graisse utilisés, les alimentes conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser vorte appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau combineé micro-ondes/gril et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.
U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.
In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn.
Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

- Etenswaren kunnen direkt in de serveerschalen worden bereid, zodat er minder afwas is.
- Kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten zorgen er voor dat vele vitaminen, mineralen en unieke smaakjes bewaard blijven.

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.
Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team

I Gentile Cliente,

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con griglia, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.
Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.
Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.
Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

Usare un forno a microonde presenta molti vantaggi che certamente Lei apprezzerà:

- il cibo si può cucinare direttamente nei piatti di portata: questo significa avere un minor numero di stoviglie da lavare.
- tempi di cottura brevi ed uso limitato di acqua e grassi: questi fattori consentono di non perdere le proprietà di molte vitamine, minerali e di mantenere i sapori.

Consigliamo di leggere con attenzione il ricettario e le istruzioni sull'uso che permetteranno di comprendere come utilizzare al meglio il suo forno.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

E Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parilla, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.
Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.
En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.
Esperamos que las recetas aquí incluídas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

- Los alimentos pueden prepararse directamente en los mismos platos en que se sirven, por lo que hay menos que lavar después.
- Debido a que se tarda menos en hacer las comidas y se usa poca agua y grasa se preserva mucho del contenido de vitaminas y minerales, así como los sabores característicos.

Le aconejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.
Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

D INHALTSVERZEICHNIS

SEHR GEEHRTER KUNDE 3
GERÄT UND ZUBEHÖR 6-7
BEDIENFELD 8
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE 10-12
AUFSTELLANWEISUNGEN 12
VOR INBETRIEBNAHME 13
EINSTELLEN DER UHR 13
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN 14
GAREN MIT DER MIKROWELLE 15
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB 16
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN 17-18
EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN 19-20
TABELLE: EXPRESS-MENÜ UND EXPRESS-GAREN 21
TABELLE: EXPRESS-GAREN UND EXPRESS-AUFTAUEN 22
TABELLE: EXPRESS-AUFTAUEN 23
REZEPTE FÜR EXPRESS MENÜ 24-25
REINIGUNG UND PFLEGE 26
FUNKTIONSPRÜFUNG 26
KOCHBUCH 27-46
SERVICE-NIEDERLASSUNGEN 195-200
TECHNISCHE DATEN 200

F TABLE DES MATIERES

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT 3
FOUR ET ACCESSOIRES 6-7
PANNEAU DE COMMANDE 8
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE 47-49
INSTALLATION 49
AVANT MISE EN ROUTE 50
REGLAGE DE L'HORLOGE 50
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES 51
CUISSON AUX MICRO-ONDES 52
CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE 53
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES 54-55
MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE ET DÉCONGÉLATION RAPIDE . . . . . .56 - 57
TABLEAUX DE MENU & CUISSON RAPIDE 58
TABLEAUX DE CUISSON & DÉCONGÉLATION RAPIDE 59
TABLEAUX DE DÉCONGÉLATION RAPIDE 60
RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE 61-62
ENTRETIEN ET NETTOYAGE 63
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR 63
LIVRE DE RECETTES 64-83
ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE 195-200
FICHE TECHNIQUE 201

NL INHOUD

GEACHTE KLANT 4
OVEN EN TOEBEHOREN 6-7
BEDIENINGSPANEEL 9
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN 84-86
INSTALLATIE 86
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET 87
DE KLOK INSTELLEN 87
STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON 88
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN 89
KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN 90
ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES 91-92
EXPRES MENU, EXPRES BEREIDEN EN EXPRES ONTDOOIEN 93-94
TABELLEN MET EXPRES MENU & EXPRESS BEREIDEN 95
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN 96
TABELLEN MET EXPRES ONTDOOIEN 97
RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN MENUS 98-99
ONDERHOUD EN SCHOONMAKEN 100
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT 100
KOOKBOEK 101-120
ADRESSENLIJST MET REPARATEURS 195-200
TECHNISCHE GEGEVENS 201

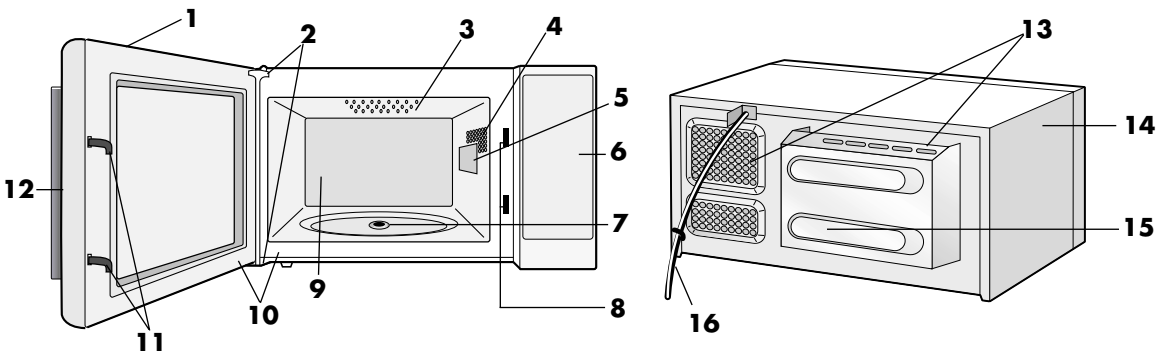
I INDICE

GENTILE CLIENTE 4
FORNO E ACCESSORI 6-7
PANNELLO DI CONTROLLO 9
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI 121-123
INSTALLAZIONE 123
OPERAZIONI PRELIMINARI 124
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO 124
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE 125
COTTURA MICROONDE 126
COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA 127
ALTRE FUNZIONI UTILI 128-129
MENU EXPRESS, COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE EXPRESS 130-131
TABELLE PER LA MENU EXPRESS E PER COTTURA EXPRESS 132
TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE 133
TABELLE PER SCONGELARE 134
RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS MENU 135-136
MANUTENZIONE E PULIZIA 137
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO ASSISTENZA 137
LIBRO DI RICETTE 138-157
INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA 195-200
DATI TECNICI 201

E INDICE

ESTIMADO CLIENTE 4
HORNO Y ACCESORIOS 6-7
PANEL DE MANDOS 9
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD 158-160
INSTALACIÓN 160
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO 161
PUESTA EN HORA DEL RELOJ 161
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS 162
COCCIÓN CON MICROONDAS 163
COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS 164
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS 165-166
MENU RÁPIDAS, COCCIÓN RÁPIDAS Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS 167-168
TABLAS DE MENÚ Y COCCIÓN RÁPIDAS 169
TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS . .170
TABLAS DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS 171
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS 172-173
CUIDADO Y LIMPIEZA 174
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES 174
RECETARIO 175-194
DIRECCIONES DE SERVICIOS DE REPARACIONES 195-200
DATOS TÉCNICOS 202

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



D GERÄT

1 Tür
2 Türscharniere
3 Grill-Heizelement
4 Garraumlampe
5 Spritzschutz für den Hohlleiter
6 Bedienfeld
7 Antriebswelle
8 Türschlossöffnungen
9 Garraum
10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
11 Türsicherheitsverriegelung
12 Türöffner
13 Lüftungsöffnungen
14 Aussenseite
15 Geräterückseite
16 Netzkabel

I FORNO

1 Sportello
2 Cerniere sportello
3 Resistenza del grill
4 Luce forno
5 Coperchio guida onde
6 Pannello di controllo
7 Accoppiatore
8 Bloccaggi sportello
9 Cavità forno
10 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
11 Chiusura di sicurezza sportello
12 Maniglia di apertura sportello
13 Apertura per ventilazione
14 Struttura esterna
15 Struttura posteriore
16 Cavo di alimentazione

F FOUR

1 Porte
2 Charnières de porte
3 Elément chauffant du gril
4 Eclairage du four
5 Cadre du répartitieur d'ondes
6 Tableau de commande
7 Entraînement
8 Ouvertures de la serrure de la porte
9 Cavité du four
10 Joint de porte et surface de contact du joint
11 Loquets de sécurité de la porte
12 Poignée d'ouverture de la porte
13 Ouvertures de ventilation
14 Partie extérieure
15 Compartiment arrière
16 Cordon d'alimentation

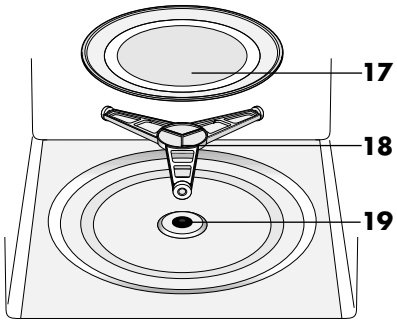
E HORNO

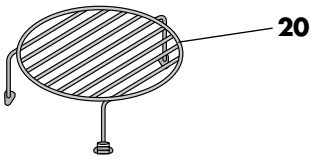
1 Puerta
2 Bisagras
3 Elemento calefactor de la parrilla
4 Lámpara del horno
5 Tapa de la guía de ondas
6 Panel de mandos
7 Guarnición estanca
8 Aberturas de la cerradura
9 Interior del horno
10 Juntas de la puerta y superficies de cierre
11 Pestillos de seguridad de la puerta
12 Tirador para abrir la puerta
13 Aberturas de ventilación
14 Mueble exterior
15 Armario de atrás
16 Cable de conexión a la red

NL OVEN

1 Deur
2 Deurscharnieren
3 Verwarmingselement van de gril
4 Ovenlamp
5 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
6 Bedieningspaneel
7 Afdichtingspakking
8 Bediening van het deurslot
9 Ovenruimte
10 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken
11 Veiligheidsvergrendeling van de deur
12 Deur open-handel
13 Ventilatiegaten
14 Buitenste behuizing
15 Behuizing van de achterkant
16 Elektriciteitssnoer

ZUBEHOR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN/ACCESSORI/ ACCESORIOS





D ZUBEHÖR:

Überprüfen Sie, dass folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:
(**17**) Drehteller (**18**) Drehteller-Träger
(**19**) Antriebswelle (**20**) Rost
Den Drehteller-Träger in die Antriebswelle am Garraumboden einsetzen.
Dann den Drehteller darauf legen.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Geschirr und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.
HINWEIS: Bei der Bestellung von Zubehör, teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

F ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :
(**17**) Plateau tournant (**18**) Pied du plateau
(**19**) Entraînement (**20**) Trépied
Placer le pied du plateau dans l'entraînement sur le plancher de la cavité. Placer ensuite le plateau tournant sur le support de rotation.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.
REMARQUE: Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments : le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

NL TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:
(**17**) Draaitafel (**18**) Draaisteun
(**19**) Afdichtingspakking (**20**) Rek
Plaats de draaisteun in de afdichtingspakking op de bodem van de ovenruimte. Plaats daarna de draaitafel op de draaisteun.

Om schade aan de draaitafel te vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.
OPMERKING: Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

I ACCESSORI:

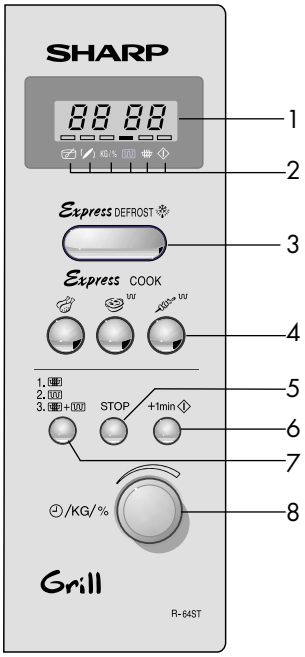
Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:
(**17**) Piatto rotante (**18**) Sostegno rotante
(**19**) Accoppiatore (**20**) Rastrelliera
Posizionare il sostegno rotante sull'accoppiatore che si trova sulla base della cavità del forno e inserirvi quindi il piatto rotante.

Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.
NOTA: Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

E ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:
(**17**) El plato giratorio (**18**) El soporte de rodillos
(**19**) La guarnición (**20**) Tripode
Coloque el soporte de rodillos en la guarnición en el fondo del interior. Ponga seguidamente el plato giratorio en el soporte de rodillos.
Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.
NOTA: Cuando encargue accesorios al comercio o agencia de servicio autorizada de SHARP, sírvase mencionar dos cosas del nombre de la pieza y la denominación del modelo.

BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE



D BEDIENFELD

1 Display

2 Anzeigen und Symbole

Je nach Instruktion leuchtet die entsprechende Anzeige über dem Symbol auf oder sie blinkt. Wenn eine Anzeige blinkt, drücken Sie die entsprechende Taste (mit dem gleichen Symbol) oder führen Sie den erforderlichen Bedienungsschritt aus.

- Umrühren
- Wenden
- KG/% Gewicht/Leistungsstufe
- Grill
- Mikrowellen
- Symbol für Garen

3 EXPRESS-AUFTAUEN-Taste

Dieser Taste zur Auswahl von einem der 4 Automatikprogramme drücken.

4 EXPRESS-GAREN-Taste

Dieser Taste zur Auswahl von einem der 8 Automatikprogramme drücken.

5 STOP-Taste

6 +1min/START-Taste

7 BETRIEBSARTEN-Taste

Mit dieser Taste wählen Sie die Mikrowellen-, Grill- oder Kombifunktion.

1. einmal drücken, um die Mikrowellen-Funktion auszuwählen
2. zweimal drücken, um den Grill auszuwählen
3. dreimal drücken, um die Kombi-Betriebsart, d.h. Mikrowelle mit Grill auszuwählen

8 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-Knopf

F PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Indicateurs: L'indicateur approprié clignotera ou s'allumera juste au-dessus de chaque symbole suivant l'instruction. Quand un indicateur clignote, appuyer sur le bouton convenable (portant le même symbole) ou exécuter l'opération nécessaire.

- Remuer
- Retourner
- KG/% Poids/niveau de puissance
- Grill
- Micro-ondes
- Cuisson en cours

3 Touche **CUISSON DÉCONGÉLATION**

Appuyer pour sélectionner l'un des 4 programmes automatiques.

4 Touche **CUISSON RAPIDE**

Appuyer pour sélectionner l'un des 8 programmes automatiques.

5 Touche **ARRET (STOP)**

6 Touche **+1min/DEPART**

7 Touche **MODE DE CUISSON**

Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le gril ou la cuisson combinée (micro-ondes et gril).

1. appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes.
2. appuyer deux fois pour sélectionner le grill.
3. appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill.

8 Bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE.**

NL BEDIENINGSPANEEL

1 Digitaal display

2 Lichtjes: Het lichtje zal vlak boven elk symbool flitsen of aangaan, afhankelijk van de instructies. Wanneer een lichtje begint te flitsen, druk dan op de juiste knop (met hetzelfde symbool) of voer de benodigde handeling uit.

- Roeren
- Omdraaien
- KG / % Stand voor gewicht/stroom
- Gril
- Magnetron
- 'Oven staat aan'

3 EXPRES ONTDOOIEN-knop

Druk op de knop om één van de 4 automatische kookprogramma's te kiezen.

4 EXPRES BEREIDING-knop

Druk op de knop om één van de 8 automatische kookprogramma's te kiezen.

5 STOP-knop

6 +1min/START-knop

7 KOOKFUNCTIE-knop

Druk op de knop om ofwel de stroomstand voor de magnetron, de gril of de dubbele stand te kiezen.

1. druk eenmaal op de knop om de magnetronfunctie te kiezen.
2. druk tweemaal op de knop om de grilfunctie te kiezen.
3. druk driemaal op de dubbele stand te kiezen, magnetron met gril.

8 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU-knop

I PANNELLO DI CONTROLLO

1 Display digitale

2 Indicatori: A seconda dell'istruzione, di volta in volta lampeggia o si accende l'indicatore che si trova al di sopra del relativo simbolo. Quando un indicatore lampeggia, premere il pulsante corrispondente (su cui è riportato lo stesso simbolo) oppure eseguire l'operazione richiesta.

- Mescolare
- Girare
- KG / % Livello peso/potenza
- Grill
- Microonde
- Cottura in corso

I PANNELLO DI CONTROLLO

3 Pulsante **CONGELARE EXPRESS**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 4 programmi automatici.

4 Pulsante **COTTURA EXPRESS**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 8 programmi automatici.

5 Pulsante di **ARRESTO**

6 Pulsante di **+1min/AVVIO COTTURA**

7 Pulsante **MODO COTTURA**

Premere per selezionare il livello di potenza delle microonde, il grill o la cottura combinata.

1. premere una volta per impostare la funzione microonde.
2. premere due volte per impostare il grill.
3. premere tra volte per impostare la cottura combinata, microonde con grill.

8 Manopola **TIMER/PESO/MICROONDE**

E PANEL DE MANDOS

1 Visualizador digital

2 Indicadores: El indicador apropiado destellará o se encenderá inmediatamente encima de cada símbolo de conformidad con la instrucción. Cuando un indicador emita destellos, pulse la tecla apropiada (que tenga el mismo símbolo) o haga la operación necesaria.

- Remover
- Dar vuelta
- KG / % Peso/MICROONDAS
- Parrilla
- Microondas
- Cocción en curso

3 Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**

Pulsar para seleccionar uno de los 4 programas automáticos.

4 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**

Pulsar para seleccionar uno de los 8 programas automáticos.

5 Tecla de **PARADA**

6 Tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

7 Tecla de **MODO DE COCCIÓN**

Pulsar para seleccionar el nivel de potencia de microondas, parrilla o doble parrilla.

1. pulsar una vez para seleccionar microondas.
2. pulsar dos veces para seleccionar la parrilla.
3. pulsar tres veces para seleccionar el modo doble, microondas y parrilla.

8 Botón de **TEMPORIZADOR/PESO/MICROONDAS**

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.

Zur Vermeidung von Feuer

Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.

Dieses Gerät ist nicht für den Einbau in einer Wand oder Einbauschrank vorgesehen.
Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16 A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16 A ausgestattet sein.
Es wird empfohlen das Gerät an einen separaten Stromkreis anzuschliessen.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

NIEMALS DIE TÜR ÖFFNEN, wenn im Gerät erwärmte Lebensmittel zu rauchen beginnen. Das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und warten, bis die Lebensmittel nicht mehr rauchen. Öffnen der Tür während der Rauchentwicklung kann Feuer verursachen.

Nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden. Siehe die entsprechenden Hinweise im nachfolgenden Kochbuch-Ratgeber (Seite 27).

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff-, Papier- oder andere brennbare Lebensmittelbehälter verwendet werden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum, den Drehteller und den Drehteller-Träger nach der Verwendung des Gerätes reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.
Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.
Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.
Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.
Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.
Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.
Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:
Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

a) Die Tür muss einwandfrei schliessen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Geräts entfernt werden muss, dürfen ausschliesslich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.
Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel Reinigung und Pflege auf Seite 26.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmassnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äussere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn grössere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschliesslich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefässen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit grosser Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefässen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
2. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand in den Behälter zu stecken.
3. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeit noch kurze Zeit im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können.

Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstechen, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorngeschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.

Die Gerätetür, die Geräteaussenflächen, die Geräterückseite, der Geräteinnenraum, Lüftungsöffnungen, Zubehörteile und das Geschirr im **GRILL**, **KOMBI**- und in der **EXPRESS-GAREN**-Betriebsart nicht berühren, da sie heiss werden. Vor der Reinigung sicherstellen, dass alle Geräteteile abgekühlt sind.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemässen Gebrauchs verstehen.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!
Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen (z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiss werden.

Sonstige Hinweise
Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.
Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.
Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

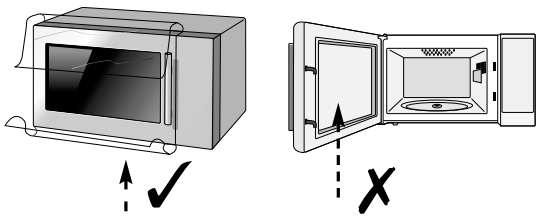
Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes
Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite 16). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.
Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine wärmefeste Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers und des Drehteller-Trägers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.
Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.
Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller und den Drehteller-Träger verwenden. Benutzen Sie das Mikrowellengerät nicht ohne den Drehteller.
Um das Zerspringen des Drehtellers zu vermeiden:
(a) Vor dem Reinigen, den Drehteller abkühlen lassen.
(b) Kein heisses Gargut oder heisses Geschirr auf den kalten Drehteller stellen.
(c) Keine kalten Lebensmittel oder kaltes Geschirr auf den heissen Drehteller stellen.
Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äussere Gehäuse stellen.
Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach dem Gebrauch der **GRILL**-, der **KOMBI**- oder der **EXPRESS-GAREN**-Betriebsart noch heiss ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

HINWEISE:
Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.
Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.
Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.

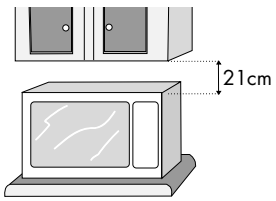
AUFSTELLANWEISUNGEN

1. Sämtliches Verpackungsmaterial aus dem Geräteinnenraum entnehmen. Die Polyethylenschicht zwischen Tür und Innenraum entfernen. Den Aufkleber (falls vorhanden) von der **Aussenseite** der Tür abziehen.

Die Schutzfolie an der **Innenseite** der Tür nicht entfernen.



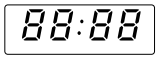
2. Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen.
4. Da das Türglas während des Garens heiss werden kann, das Gerät in einer Höhe von mindestens 85 cm über dem Fussboden aufstellen. Kinder vom Türglas fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.
5. Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 21 cm vorhanden ist.



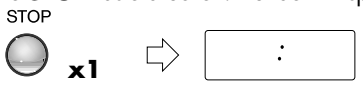
6. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.

Den Gerätestecker in die Steckdose stecken.

1. Die Anzeige blinkt:



2. Die **STOP**-Taste drücken. Auf dem Display erscheint:



3. Hinweise zum Einstellen der Uhr finden Sie unten.

4. Wenn Sie den Grill benutzen wollen, das Gerät zunächst 20 Minuten ohne Lebensmittel betreiben (Siehe Seite 16, Hinweis 2).

Benutzung der STOP-Taste

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.

2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.

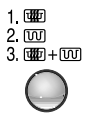
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.

EINSTELLEN DER UHR

Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **BETRIEBSARTEN**-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten. 12 H erscheint auf dem Display.

2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **BETRIEBSARTEN**-Taste nach Schritt 1 **noch einmal** drücken, 24 H wird auf dem Display angezeigt.



x1 für 3 Sekunden lang drücken

Zum Einstellen der Uhr verfahren Sie wie im folgenden Beispiel.

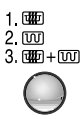
Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr

1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr)

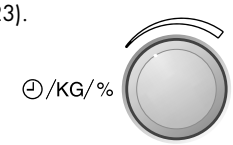
x1 für 3 Sekunden lang drücken

Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.

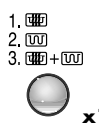


x1

2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).

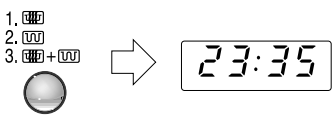


3. Drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.



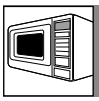
4. Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopf drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden (35).

5. Drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste um die Uhr zu starten.



HINWEIS:

1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen 88:88 , nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.



MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN

Ihr Mikrowellengerät hat 5 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe zum Garen befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

100 P (800 W) für schnelles Garen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heisse Getränke, Gemüse, Fisch usw.

70 P (560 W) zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesossen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Sossen nicht über und die Speisen garen gleichmässig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

50 P (400 W) für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

30 P (240 W Auftau-Einstellung) wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmässig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klösse garzuziehen und gebackenen Eierpudding zu garen.

10 P (80 W) zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnetorten oder Blätterteig.

P = Prozent

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:
Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um die Garzeit auszuwählen.
Die **BETRIEBSARTEN**-Taste einmal drücken (nur Mikrowelle).
Um die Mikrowellen-Leistungsstufe zu ändern, den Knopf drehen, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display erscheint.
Die Taste **+1min/START** drücken.

HINWEIS:
Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung 100 P eingestellt.

Ihr Gerät lässt sich bis zu 90 Minuten programmieren. (90.00) Die Garzeit (Auftauzeit) kann in Einheiten von 10 Sekunden bis fünf Minuten eingegeben werden. Sie hängt von der in der Tabelle angegebenen Gesamtlänge der Garzeit (Auftauzeit) ab.

Garzeit	**Zeiteinheiten**
0-5 Minuten	10 Sekunden
5-10 Minuten	30 Sekunden
10-30 Minuten	1 Minute
30-90 Minuten	5 Minuten

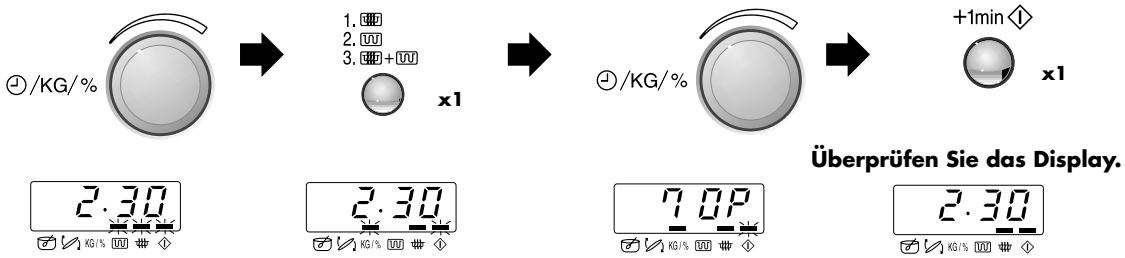
Beispiel:
Angenommen, Sie wollen Suppe 2 Minuten und 30 Sekunden lang bei 70 P Mikrowellen-Leistung aufwärmen.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ LEISTUNGS-**Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Wählen Sie durch einmaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Betriebsart (nur Mikrowelle).

3. Wählen Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Leistungsstufe.

4. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **+1min/START**-Taste.



Überprüfen Sie das Display.

HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **+1min/START-**Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.

GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB

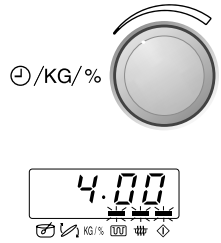
Dieses Mikrowellengerät bietet zwei **GRILL**-Betriebsarten: 1. Nur Grill. 2. Grill und Mikrowelle.

1. GAREN MIT DEM GRILL

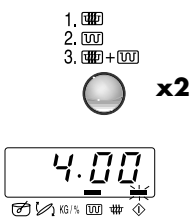
Mit dieser Zubereitungsart können Speisen gegrillt/gebräunt werden.

Beispiel : Toasten für 4 Minuten.

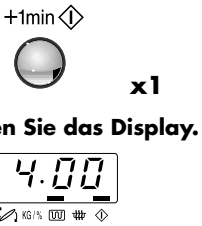
1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopfs die gewünschte Garzeit ein.



2. Wählen Sie durch zweimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Grill).



3. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.

HINWEIS:

1. Zum Grillen von flachen Lebensmitteln wird die Verwendung der Rost empfohlen.
2. Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauchentwicklung oder Brandgeruch kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist. Um dieses Problem beim erstmaligen Gebrauch des Gerätes zu vermeiden, betreiben Sie den Grill 20 Minuten lang ohne Speisen.

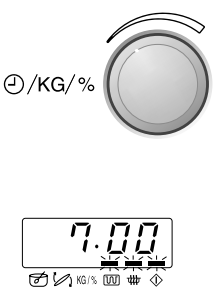
2. GAREN IN DER KOMBI-BETRIEBSART

Diese Betriebsart ist eine Kombination von Grill und Mikrowelle (10 P bis 50 P).
Die Mikrowellen-Leistungsstufe ist auf 30 P voreingestellt.

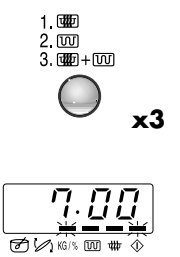
Beispiel:

Zubereitung von Grillspiessen (siehe Rezept Seite 41 im Kochbuch) für 7 Minuten mit der **KOMBI-BETRIEBSART** (50 P).

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/LEISTUNGS-**Knopfs die gewünschte Garzeit ein.



2. Wählen Sie durch dreimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (Mikrowelle mit Grill).



3. Drehen Sie den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopf auf die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe.

4. Drücken Sie die **+1min/START** -Taste, um den Garvorgang zu starten.

Überprüfen Sie das Display.

1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

Eine Folge von (maximal) 3 Stufen kann mit den kombinierten Betriebsarten **MIKROWELLE**, **GRILL** oder **KOMBI** programmiert werden.

Beispiel:

Garen : 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P (Stufe 1)
5 Minuten nur Grill (Stufe 2)

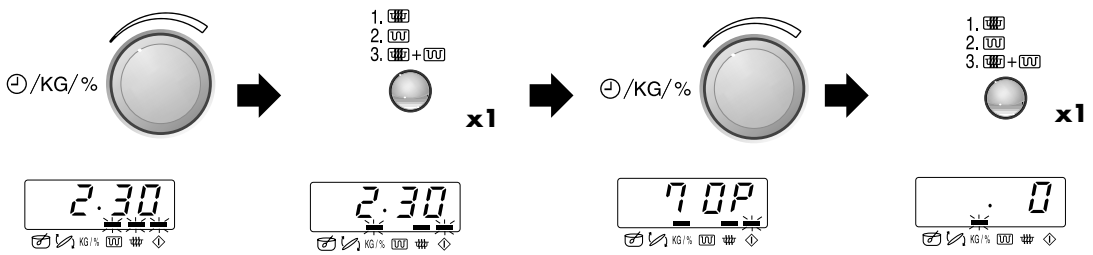
STUFE 1

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

2. Wählen Sie durch einmaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Mikrowelle).

3. Drehen Sie den **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopf im Uhrzeigersinn auf die gewünschte Mikrowellen-Leistungsstufe.

4. Vor dem Programmieren von Stufe 2 drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste.

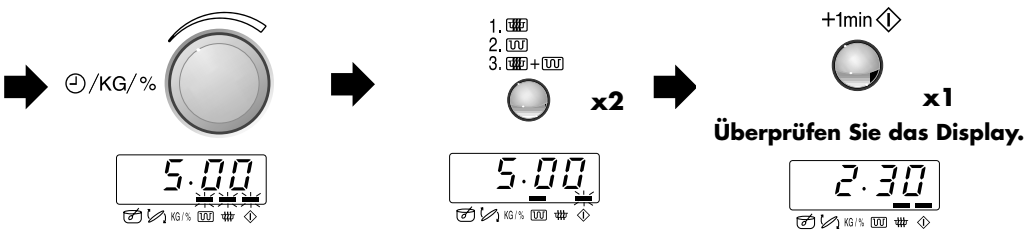


STUFE 2

5. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.

6. Wählen Sie durch zweimaliges Drücken der **BETRIEBSARTEN**-Taste die gewünschte Zubereitungsart (nur Grill).

7. Drücken Sie die **+1min/START**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.

(Das Gerät arbeitet nun 2 Minuten und 30 Sekunden lang bei 70 P und anschliessend 5 Minuten mit dem Grill).

ACHTUNG: Wenn Sie ein Programm einstellen, nachdem Sie **GRILL** gewählt haben, lassen Sie Schritte 3 und 4 aus.
Wenn Sie nach der Auswahl von **GRILL** die Taste **BETRIEBSARTEN**-Taste gedrückt halten, wechselt **GRILL** automatisch zu **KOMBI** über.

Anwendungsbeispiel:

Zubereitung von Zucchini-Nudel-Auflauf (Seite 39 im Kochbuch).

1. 21 Minuten bei 100 P.

2. 6 Minuten Kombi bei 50 P.

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

2. MINUTE PLUS-FUNKTION

Mit der **+1min/START**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

a. Direktstart

Durch Drücken der **+1min/START**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung für 1 Minute direkt starten.

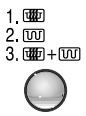
HINWEIS:
Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **+1min/START**-Taste nur 3 Minuten nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schliessen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit.

Sie können die Garzeit um je 1 Minute verlängern, wenn Sie während des Betriebs diese Taste drücken.

3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-Leistungsstufe zu überprüfen, drücken Sie die **BETRIEBSARTEN**-Taste.



x1

Solange Sie mit dem Finger die **BETRIEBSARTEN**–Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.

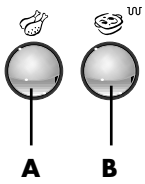
EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN berechnet automatisch die richtige Betriebsart und Garzeit. Sie können unter 4 **EXPRESS MENÜ**, 4 **EXPRESS-GAR** und 4 **EXPRESS-AUFTAU**-Menüs auswählen. Folgendes müssen Sie bei der Verwendung dieser Automatikfunktion beachten:

Beispiel:

1a. EXPRESS-MENÜ: Jede Taste von **EXPRESS-MENÜ** hat zwei Menüs.

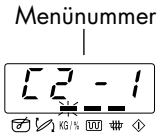
Drücken Sie die **GRATINIERTES FISCHFILET/GRATIN**-Taste einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung:

1a.



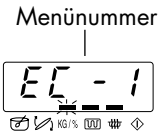
A. HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE/HACK UND ZWIEBEL-Taste

B. GRATINIERTES FISCHFILET /GRATIN-Taste



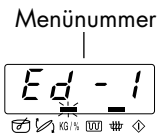
1b. EXPRESS-GAREN: Drücken Sie die Taste **EXPRESS-GAREN** einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung:

1b.



1c. EXPRESS-AUFTAUEN: Drücken Sie die Taste **EXPRESS-AUFTAUEN** einmal, die Anzeige entspricht dann der Abbildung:

1c.



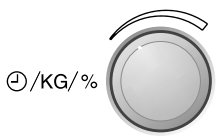
Das Menü wird durch Drücken der **EXPRESS-MENÜ**, **EXPRESS-GAREN** oder der **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste gewählt, bis die gewünschte Menünummer angezeigt wird. Siehe Seiten 21-23 "**TABELLE: EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS AUFTAUEN**".
Das Menü wird automatisch durch Drücken der Taste **EXPRESS-MENÜ**, **EXPRESS-GAREN** oder **EXPRESS-AUFTAUEN** geändert.

2. Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
- Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
- Für Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in der **EXPRESS MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS AUFTAUEN**-Tabelle angegeben wird, verwenden Sie den manuellen Betrieb. Die Anleitungen in den Tabellen beachten, um einwandfreie Resultate zu erzielen.

3. Um den Garvorgang zu beginnen, die **+1min/START**-Taste drücken.

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u. a. Symbole werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **+1min/START**-Taste.

2.



ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/ LEISTUNGS-Knopf

3.

+1min/START-Taste

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

HINWEIS: Bei Verwendung der Funktion **MINUTE PLUS**, während des Express-Garen/ Auftauvorgangs, könnten die Gerichte übergaren.

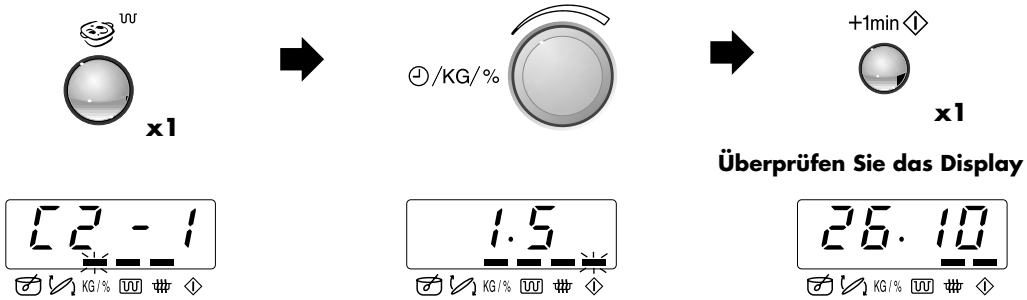
EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN

Beispiel 1 für EXPRESS MENÜ:
Zum Garen von Fischfilet mit Sauce mit einem Gewicht von 1,5 kg verwenden Sie EXPRESS-MENÜ C2-1.

1. Geben Sie das gewünschte Menü durch einmaliges Drücken der **GRATINIERTES FISCHFILET/GRATIN**-Taste ein.

2. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/ LEISTUNGS**-Knopf das Gewicht ein.

3. Drücken Sie einmal die **+1min/START**-Taste.

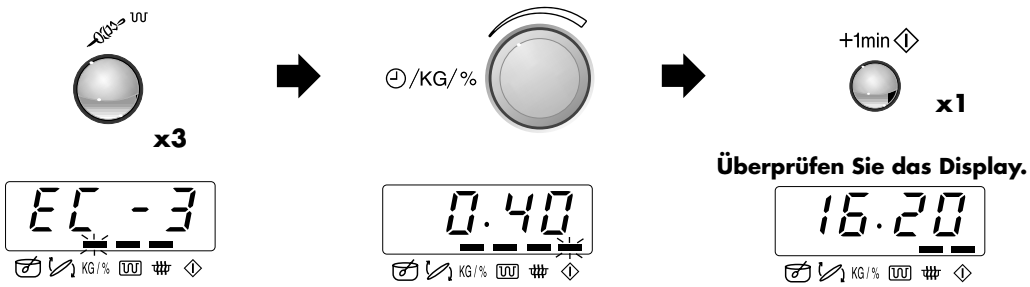


Beispiel 2 für EXPRESS-GAREN:
Zum Garen von Hähnchenschenkel mit einem Gewicht von 0,4 kg verwenden Sie EXPRESS-GAREN EC-3.

1. Geben Sie das gewünschte Menü durch dreimaliges Drücken der **EXPRESS-GAREN**-Taste ein.

2. Geben Sie das Gewicht durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/ GEWICHT/LEISTUNGS**-Knopf ein.

3. Drücken Sie eimal die **+1min/START**-Taste.



Die Bedienung von EXPRESS-AUFTAUEN funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie EXPRESS-GAREN.

TABELLE: EXPRESS-MENÜ UND EXPRESS-GAREN

TASTE	EXPRESS MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) /GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**C1-1 Menü** Hähnchenpfanne mit Gemüse	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hähnchenfleisch 5° C) Auflaufform mit Mikrowellenfolie	• Siehe Rezepte für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" auf Seite 24. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x2	**C1-2 Menü** Hack und Zwiebel	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Hack 5° C) Schüssel mit Deckel	• Siehe Rezepte für "Hack und Zwiebel" auf Seite 24. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "UMRÜHREN" angezeigt wird, umrühren und wieder abdecken. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x1	**C2-1 Menü** Gratiniertes Fischfilet	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. Fisch 5° C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Gratiniertes Fischfilet" auf Seite 24 - 25. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.
x2	**C2-2 Menü** Aufläufe	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Ausgangstemp. 20° C) Auflaufform	• Siehe Rezepte für "Aufläufe" auf Seite 25. * Gesamtgewicht von allen Zutaten.

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**EC-1 Garen** Pommes frites (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Auflaufform, Rost	• Die tiefgekühlten Pommes frites aus der Packung nehmen und in eine flache Form aus Porzellan geben. • Die Form auf den Rost ins Gerät stellen. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.) • Nach Geschmack salzen. **HINWEIS:** Die Form wird während des Garens sehr heiss. Verwenden Sie beim Entnehmen der Form Ofenhandschuhe oder Topflappen, um Verbrennungen zu vermeiden.

TABELLE: EXPRESS-GAREN UND EXPRESS-AUFTAUEN

TASTE	EXPRESS-GAREN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x2	**EC-2 Garen** Grillspiesse 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Rost	• Die Grillspiesse vorbereiten. • Auf den Rost legen und garen. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich).
x3	**EC-3 Garen** Hähnchenschenkel 	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Ausgangstemp. 5° C) Rost	• Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen. • Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen. • Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden. • Nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.
	Zutaten für 0,6 kg Hähnchenschenkel: (3 Stück), 1 - 2 EL Öl, ½ TL Salz, 1 TL Paprika edelsüss, 1 TL Rosmarin.		
x4	**EC-4 Garen** Grillhähnchen 	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Auflaufform	• Die Zutaten vermischen und auf dem Hähnchen verteilen. • Die Haut des Hähnchens anstechen. • Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in die Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden. • Nach dem Garen ungefähr 3 Minuten lang im Gerät lassen, herausnehmen und zum Servieren auf einen Teller geben.
	Zutaten für 1,2 kg Grillhähnchen: Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüss, 2 EL Öl		

TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
x1	**Ed-1 Auftauen** Steak und Kotelett 	0,2 - 0,8 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe HINWEIS Seite 23 für Geschirr)	• Die Speise auf einen Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit Aluminiumfolie ab. • Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 15 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.

TASTE	EXPRESS-AUFTAUEN Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
Express DEFROST x2	**Ed-2 Auftauen** Hackfleisch	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Frischhaltefolie (Siehe HINWEIS unten)	• Decken Sie den Drehteller mit Frischhaltefolie ab. • Legen Sie den Block Hackfleisch auf den Drehteller. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Speise wenden. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. • Nach dem Auftauen 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist.
Express DEFROST x3	**Ed-3 Auftauen** Kuchen	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller	• Den Kuchen von jeglicher Verpackung befreien. • Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehteller stellen. • Den Kuchen nach dem Auftauen in möglichst gleich grosse Stücke schneiden, zwischen den Stücken etwas Abstand lassen und 15 - 60 Minuten stehenlassen, bis er gleichmässig aufgetaut ist.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Auftauen** Brot	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Flachen Teller (Für dieses Programm werden nur Brotscheiben empfohlen.)	• Auf einen flachen Teller in die Mitte des Drehteller stellen. Bei grossen Mengen, direkt auf den Drehteller verteilen. • Wenn das Gerät stoppt, das akutische Signal ertönt und das Symbol für "WENDEN" angezeigt wird, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. • Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf einem grossen Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 10 Minuten stehenlassen, bis es vollständig aufgetaut ist.

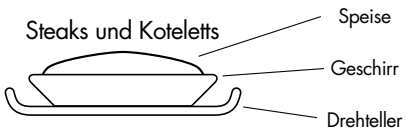
HINWEIS: Express-Auftauen

1 Steaks und Koteletts sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.

2 Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.

3 Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.

4 Für Steaks und Koteletts die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



HÄHNCHENPFANNE MIT GEMÜSE (C1-1)
Pikante Hähnchenpfanne

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5kg	
60 g	120 g	180 g	Langkornreis
1	1	1	Briefchen Safranfäden
25 g	50 g	75 g	Zwiebel (in Scheiben)
50 g	100 g	150 g	Rote Paprikaschote (in Streifen)
50 g	100 g	150 g	Porree (in Streifen)
150 g	300 g	450 g	Hähnchenbrust (gewürfelt)
			Pfeffer, Paprikapulver
10 g	20 g	30 g	Butter oder Margarine
150 ml	300 ml	450 ml	Fleischbrühe

Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben.
2. Die Zwiebelscheiben, Paprika, Porreestreifen und die Hähnchenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten.
3. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
4. Die Fleischbrühe darübergiessen und mit Mikrowellenfolie abdecken. Mit **EXPRESS-MENÜ C1-1** für "Hähnchenpfanne mit Gemüse" garen.
5. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

HACK UND ZWIEBEL (C1-2)

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5kg	
150 g	300 g	450 g	Hackfleisch (1/2 Schwein, 1/2 Rind)
50 g	100 g	150 g	Zwiebel (fein gehackt)
1/2	1	1 1/2	Ei
15 g	30 g	45 g	Semmelbrösel
			Salz und Pfeffer
115 ml	230 ml	345 ml	Fleischbrühe
20 g	40 g	60 g	Tomatenmark
65 g	125 g	190 g	Kartoffeln (fein gehackt)
65 g	125 g	190 g	Karotten (fein gehackt)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen.
4. Abdecken und mit **EXPRESS-MENÜ C1-2** für "Hack und Zwiebel" garen.
5. Wenn das Gerät stoppt und das Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken.
6. Nach dem Garen, umrühren und ungefähr 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

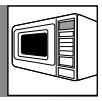
GRATINIERTES FISCHFILET (C2-1)
Fischauflauf auf italienische Art

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	Fischfilet
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	Zitronensaft
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	Anchovis-butter
30 g	50 g	80 g	Gouda (geriebenen)
			Salz und Pfeffer
150 g	300 g	450 g	frische Tomaten
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	gehackte gemischte Kräuter
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	gehacktes Basilikum

Zubereitung

1. Den Fisch waschen und abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Anchovis-Butter einreiben.
2. In eine Auflaufform geben.
3. Den Gouda auf dem Fisch verteilen.
4. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. In Scheiben schneiden und auf den Käse geben.
5. Mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern würzen.
6. Mozarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Basilikum bestreuen.
7. Die Auflaufform auf den Drehteller stellen und mit **EXPRESS-MENÜ C2-1** für "Gratiniertes Fischfilet" garen.
8. Nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.



GRATINIERTES FISCHFILET (C2-1)
Fisch Esterhazy

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	Fischfilet
100 g	200 g	300 g	Porree (in Ringe schneiden)
20 g	40 g	60 g	Zwiebel (feine Scheiben)
40 g	100 g	140 g	Möhre (gerieben)
10 g	10 g	20 g	Butter oder Margarine
			Salz, Pfeffer und Muskat
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	Zitronensaft
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (geriebenen)

Zubereitung

1. Das Gemüse, die Butter und die Gewürze in eine Schüssel mit Deckel geben und gründlich vermischen. Abhängig vom Gewicht für 2-6 Minuten auf 100 P garen lassen.
2. Den Fisch waschen, abtrocknen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
3. Die Crème fraîche mit dem Gemüse mischen und würzen.
4. Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform geben. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Gemüse bedecken.
5. Den Gouda darauf verteilen und die Form auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-MENÜ C2-1** für "Gratiniertes Fischfilet" garen.
6. Nach dem Garen ungefähr 5 Minuten stehen lassen.

AUFLÄUFE (C2-2)
Spinatauflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Blattspinat (auftauen und abgiessen)
15 g	30 g	45 g	Zwiebel (fein gehackt)
			Salz, Pfeffer, Muskat
150 g	300 g	450 g	Kartoffeln (in Scheiben)
35 g	75 g	110 g	gekochter Schinken (gewürfelt)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
1	2	3	Ei(er)
40 g	75 g	115 g	geriebenen Käse

Zubereitung

1. Den Blattspinat mit der Zwiebel mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Die Schüssel einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
3. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse giessen.
4. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-MENÜ C2-2** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.

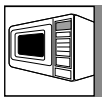
AUFLÄUFE (C2-2)
Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	Kartoffeln (in Scheiben)
115 g	230 g	345 g	Zucchini (feine Scheiben)
75 g	150 g	225 g	Crème fraîche
1	2	3	Ei(er)
1/2	1	2	Zehen Knoblauch (zerdrückt)
			Salz, Pfeffer
40 g	80 g	120 g	Gouda (geriebenen)
10 g	20 g	30 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Die Auflaufform einfetten und abwechselnde Lagen von Kartoffelscheiben und Zucchinischeiben in die Schüssel geben.
2. Die Eier mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und über das Gemüse giessen.
3. Den Auflauf mit dem geriebenen Gouda bestreuen.
4. Abschliessend den Auflauf mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Auf den Drehteller stellen, mit **EXPRESS-MENÜ C2-2** für "Aufläufe" garen.
6. Nach dem Garen 5 - 10 Minuten stehen lassen.



REINIGUNG UND PFLEGE

Vorsicht
Keine handelsüblichen Ofenreiniger, scheuernde oder scharfe Reinigungsmittel oder Metallwollreiniger am Mikrowellengerät verwenden.

Gerätegehäuse
Die Aussenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

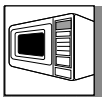
Bedienfeld
Öffnen Sie vor dem Reinigen die Gerätetür, um das Bedienfeld zu deaktivieren. Beim Reinigen des Bedienfeldes vorsichtig verfahren. Das Bedienfeld mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Garraum
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmässig unter Verwendung des Grills, siehe HINWEIS 2 auf Seite 16. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Drehteller und Drehteller-Träger
Entfernen Sie zuerst den Drehteller und den Drehteller-Träger aus dem Garraum. Den Drehteller und den Träger mit einer milden Seifenlauge reinigen und mit einem weichen Tuch trocknen. Beide Teile sind spülmaschinenfest.

Gerätetür
Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen.

Rost
Diesen Rost mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Der Rost ist spülmaschinengeeignet.



FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

1. Stromversorgung
   Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
   Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.
2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____
3. Stellen Sie eine Tasse Wasser (ca. 150 ml) in das Gerät und schliessen Sie die Tür.
   Programmieren Sie das Gerät auf eine Minute bei voller Leistung 100 P und starten Sie es.
   Leuchtet die Lampe? JA _____ NEIN _____
   Dreht sich der Drehteller? **HINWEIS:** Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen JA _____ NEIN _____
   Arbeitet die Lüftung? JA _____ NEIN _____
   (Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)
   Ertönt das Signal nach einer Minute? JA _____ NEIN _____
   Erlischt das Symbol für Garen? JA _____ NEIN _____
   Ist das Wasser in der Tasse nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiss? JA _____ NEIN _____
4. Programmieren Sie den Grill auf drei Minuten und starten Sie das Gerät.
   Wird nach drei Minuten das Grill-Heizelement rot? JA _____ NEIN _____

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen "NEIN" lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.

HINWEIS: Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert oder das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

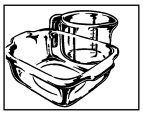
Betriebsart	**Standardzeit**
Mikrowelle 800 W	40 Minuten
Grill	45 Minuten
Kombi (400 W Mikro)	Grill - 10 Minuten
Kombi (80 W, 240 W Mikro)	Grill - 45 Minuten

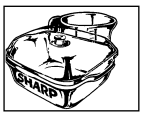
WISSENSWERTES ÜBER MIKROWELLEN

Mikrowellen versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR, TIPS UND TECHNIKEN

MIKROWELLENBETRIEB GLAS, GLAS-KERAMIK UND PORZELLAN



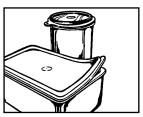


Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).

KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite 28.

KUNSTSTOFF UND PAPIER-GESCHIRR



Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoff- oder Papiergeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschliessen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschliessen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

BRÄUNUNGSGESCHIRR

ist spezielles Mikrowellenbratgeschirr aus Glaskeramik mit einer Metallegierung am Boden, die dafür sorgt, dass die Speise gebräunt wird. Bei Verwendung von Bräunungsgeschirr muss ein geeigneter Isolator, z.B. ein Porzellanteller, zwischen Drehteller und Bräunungsschale gelegt werden. Beachten Sie genau die Vorheizzeit gemäss Herstelleranweisung. Bei Überschreitung kann es zur Beschädigung des Drehtellers und Drehteller-Trägers kommen bzw. die Schutzsicherung des Gerätes auslösen und das Gerät ausschalten.

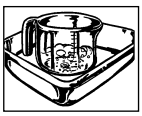
METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen) Kleine Metallspiesse und Aluminiumschalen (z.B. bei

Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $^{2}/_{3}$ bis $^{3}/_{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,
Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäss mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 100 P Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

GRILLBETRIEB
Für den Grillbetrieb können Sie jedes hitzebeständige Geschirr einsetzen, das für konventionelles Grillen geeignet ist, z.B. Porzellan, Keramik, Glas und Geschirr aus Metall.
Beim Mikrowellengaren mit anschliessendem Grillen oder für den Kombinationsbetrieb muss das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig sein. Gutgeeignet sind z.B. feuerfeste Glas- und Keramikformen.

BEVOR SIE BEGINNEN ...
Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tips nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN
in diesem Kochbuchteil sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISENTHERMOMETER
Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisenthermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende der Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75° C	
Milch erhitzen	75-80° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	75-80° C	
Geflügel	80-85° C	85-90° C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WASSERZUGABE
Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE
wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten. Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

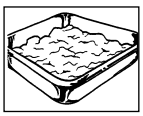
EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als grosse. Als Faustregel gilt:
Doppelte Menge=fast doppelte Zeit
Halbe Menge=halbe Zeit

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE



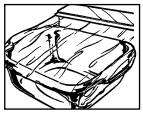
Beide Gefässe haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefässe mit grosser Oberfläche. Hohe Gefässe nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmässiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

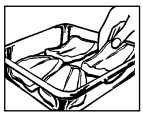
ABDECKEN

Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im



Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach aussen plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach aussen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Aussenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmässig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äusseren Bereiche erhitzen. Durch das Umrühren wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmässig erhitzt.

ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgrosse Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Grosse Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocken könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmässig verteilen kann.

ERHITZEN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Erhitzen von Getränken und Speisen (Siehe Seite 32).

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefässen die Deckel entfernen.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäss stellen.
- Grössere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmässig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmässig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Auftauen (Siehe Seite 33). Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Gefriertemperatur, Beschaffenheit und Gewicht der Lebensmittel varieren können. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40° C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

ABDECKEN

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiss werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmässiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmässiger und schneller auf als grosse. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äusseren Bereiche bereits zu heiss werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit forgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen von frischem Gemüse (Siehe Seite 34).

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle (Siehe Seite 34).
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmässig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN

Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle: Garen, Grillen und gratinieren (siehe Seite 35).

- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmässig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fliessend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Grösse der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Grössere Fleisch und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmässig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmässig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele (Siehe Seite 32). Beachten Sie ausserdem die allgemeinen Hinweise zu “Erhitzen” und “Auftauen” von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

TABELLEN

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Esslöffel	kg = Kilogramm	TK = Tiefkühlprodukt
TL = Teelöffel	g = Gramm	Msp = Messerspitze
Pr = Prise	l = Liter	Pck = Päckchen
Ta = Tasse	ml = Milliliter	MW = Mikrowellen
Min = Minuten	cm = Zentimeter	Sec = Sekunden
MWG = Mikrowellengerät	Durchm = Durchmesser	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g-	Einstellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Kaffee, 1 Tasse	150	⫷	100 P	ca. 1	nicht abdecken
Milch, 1 Tasse	150	⫷	100 P	1- 1 1/2	nicht abdecken
Wasser, 1 Tasse	150	⫷	100 P	1 1/2 -2	nicht abdecken, zum Kochen bringen
6 Tassen	900	⫷	100 P	9-11	nicht abdecken, zum Kochen bringen
1 Schüssel	1000	⫷	100 P	11 1/2-13	abdecken, zum Kochen bringen
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	⫷	100 P	3-6	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf	200	⫷	100 P	1 1/2 -2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Suppe, klar	200	⫷	100 P	1 1/2-2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Cremesuppe	200	⫷	100 P	1 1/2-2 1/2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Gemüse	200	⫷	100 P	2-3	eventuell etwas Wasser zugeben, abdecken,
	500	⫷	100 P	4-5	nach der halben Erhitzungszeit umrühren
Beilagen	200	⫷	100 P	2-3	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken,
	500	⫷	100 P	4-5	zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe[1]	200	⫷	100 P	3-4	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken
Fischfilet	200	⫷	100 P	3-5	abdecken
Würstchen, 2 Stück	180	⫷	100 P	1-1 1/2	die Haut mehrmals einstechen
Kuchen, 1 Stück	150	⫷	50 P	1/2 -1	auf einen Teller legen
Babynahrung, 1 Glas	190	⫷	50 P	1-2	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter[1] schmelzen	50	⫷	100 P	1-1 1/2	
Schokolade schmelzen	100	⫷	50 P	2-3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	⫷	50 P	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren
Tortenguss für 1/4 l Flüssigkeit	10	⫷	50 P	5-6	mit Zucker und 250 ml Flüssigkeit anrühren, abdecken, zwischendurch und nach dem Erhitzen gut umrühren

[1] **ab Kühlschranktemperatur**

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel (tiefgefroren)	Menge -g-	Einstellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Wasserzugabe -EL-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet	300	⫷	100 P	10-12	-	abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250	⫷	100 P	5-7	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400	⫷	100 P	9-11	-	abdecken, nach ca. 6 Minuten umrühren	2
Blattspinat	300	⫷	100 P	6-8	-	abdecken, ein- bis zweimal zwischendurch umrühren	2
Brokkoli	300	⫷	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Erbsen	300	⫷	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Kohlrabi	300	⫷	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Mischgemüse	500	⫷	100 P	11-13	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rosenkohl	300	⫷	100 P	7-9	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Rotkohl	450	⫷	100 P	10-12	3-5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein-stellung	Leistung -Stufe-	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Bratenfleisch (z.B. Schwein, Rind	1500	⫴	10 P	58-64	auf einen umgedrehten Teller legen,	30-90
Lamm, Kalb)	1000	⫴	10 P	42-48	nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	500	⫴	10 P	10-14		30-90
Steaks, Schnitzel, Koteletts, Leber	200	⫴	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Gulasch	500	⫴	30 P	8-12	nach der halben Auftauzeit trennen/umrühren	15-30
Würstchen, 8 Stück	600	⫴	30 P	6-9	nebeneinander legen, nach der halben	5-10
4 Stück	300	⫴	30 P	4-5	Auftauzeit wenden	5-10
Ente/Pute	1500	⫴	10 P	48-52	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchen	1200	⫴	10 P	39-43	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	auf einen umgedrehten Teller legen, nach der halben Auftauzeit wenden	30-90
Hähnchenschenkel	200	⫴	30 P	4-5	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fisch im Stück	800	⫴	30 P	9-12	nach der halben Auftauzeit wenden	10-15
Fischfilet	400	⫴	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Krabben	300	⫴	30 P	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Brötchen, 2 Stück	80	⫴	30 P	1-1½	nur antauen	-
Vollkornbrot in Scheiben	250	⫴	30 P	2-4	Scheiben nebeneinander legen, nur antauen	5
Toastbrotscheiben Mischbrot, ganz Weissbrot, ganz	500	⫴	30 P	7-10	nach der halben Auftauzeit wenden. (Eiskern bleibt)	15
Kuchen, 1 Stück	150	⫴	10 P	2-5	auf einen Teller legen	5
Sahnetorte, 1 Stück		⫴	10 P	2-3	auf einen Teller legen	10
Torte ganz, Ø 25 cm		⫴	10 P	20-24	auf einen Teller legen, nach dem Auftauen in Stücke schneiden und stehen lassen, bis die Torte vollständig aufgetaut ist.	30-60
Sahne	200	⫴	30 P	2+2	den Deckel entfernen; nach der halben Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen.	5-10
Butter	250	⫴	30 P	2-4	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	⫴	30 P	4-5	gleichmässig nebeneinander legen nach der halben Auftauzeit wenden	5

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Gefriertemperatur, Beschaffenheit und Gewicht der Lebensmittel variieren können.

TABELLEN

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Gemüse	Menge -g-	Ein-stellung	Leistung -Stufe-	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wasserzugabe -EL/ml-
Artischocken	300	⫴	100 P	6-8	den Stiel entfernen, abdecken	3-4 EL
Blattspinat	300	⫴	100 P	5-7	nach dem Waschen gut abtropfen lassen, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	-
Blumenkohl	800	⫴	100 P	15-17	1 ganzer Kopf, abdecken in Röschen teilen,	5-6 EL
	500	⫴	100 P	10-12	zwischendurch umrühren	4-5 EL
Brokkoli	500	⫴	100 P	9-11	in Röschen teilen, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Champignons	500	⫴	100 P	8-10	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	-
Chinakohl	300	⫴	100 P	9-11	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Erbsen	500	⫴	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Fenchel	500	⫴	100 P	9-11	in Viertel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Gemüsezwiebel	250	⫴	100 P	5-7	ganz, in Mikrowellenfolie garen	-
Kohlrabi	500	⫴	100 P	10-12	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Möhren	500	⫴	100 P	10-12	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Paprikaschote	500	⫴	100 P	9-11	in Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Pellkartoffeln	500	⫴	100 P	9-11	abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Porree/Lauch	500	⫴	100 P	9-11	in Ringe schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL
Rotkohl	500	⫴	100 P	15-17	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch ein- bis zweimal umrühren	50 ml
Rosenkohl	500	⫴	100 P	9-11	ganze Köpfe, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Salzkartoffeln	500	⫴	100 P	9-11	in gleich grosse Stücke schneiden, etwas salzen, abdecken, zwischendurch umrühren	150 ml
Sellerie	500	⫴	100 P	9-11	in feine Würfel schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Weisskohl	500	⫴	100 P	15-17	in Streifen schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	50 ml
Zucchini	500	⫴	100 P	9-11	in Scheiben schneiden, abdecken, zwischendurch umrühren	4-5 EL

TABELLE : GAREN, GRILLEN UND GRATINIEREN

Lebensmittel	Menge -g-	Einstellung	Leistung -Stufe-	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb, Lamm)	500		100 P	6-8	Nach Geschmack würzen, in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	10
			50 P	3-5*		
			100 P	4-7		
			50 P	2-4		
	1000		100 P	13-16		
			50 P	6-8*		
			100 P	8-10		
			50 P	3-5		
	1500		100 P	21-24		
			50 P	9-11*		
			100 P	11-14		
			50 P	5-7		
Roastbeef (medium)	1000		70 P	7-10	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	10
			50 P	7-8*		
			70 P	4-6		
			50 P	5-7		
	1500		70 P	8-10		
			50 P	8-10*		
			70 P	8-10		
			50 P	3-5		
Hähnchen	1200		100 P	8-11	Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten in eine flache Auflaufform legen, auf den Drehteller stellen, nach * wenden	3
			50 P	5-7*		
			100 P	8-11		
			50 P	4-5		
Hähnchenschenkel	200		50 P	5-6	Nach Geschmack würzen, mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, nach * wenden	3
				1-2*		
				6-7		
Steaks 2 Stück, medium	400			11-13*	Auf den Rost legen, nach * wenden, nach dem Grillen würzen	2
				9-11		
Gratinieren von Aufläufen u.a.				3-4	Auflaufform auf den Rost stellen	10
Käsetoast 1 Stück				4½-5½	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen, auf dem Rost grillen	1

REZEPTE

ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, ausser wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

VORSPEISEN UND SUPPEN

Spanien

AVOCADOCREMESUPPE

Sopa de aguacates

Gesamtgarzeit: ca. 10-12 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

3	Avocados (600 g Fruchtfleisch)
	etwas Zitronensaft
700 ml	Fleischbrühe
70 ml	Sahne
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Die weichen, reifen Avocados schälen, entkernen, kleinschneiden und mit einem Mixer oder Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren. Zur Verzierung zwei dünne Spalten pro Portion zurückbehalten und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Fleischbrühe, die Avocados und die Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren. **10-12 Min**. ⫼ 100 P
3. Die Suppe verrühren, bis sie cremig ist, und mit den restlichen Avocadospalten verzieren. Nach dem Garen die Suppe ca. 5 Minuten stehen lassen.

Schweiz

BÜNDNER GERSTENSUPPE

Gesamtgarzeit: ca. 35-40 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1-2	Möhren (130 g), in Scheiben
15 g	Sellerie, gewürfelt
1	Porreestange (130 g), in Ringen
3	Weisskohlblätter (100 g), in Streifen
200 g	Kalbsknochen
50 g	durchwachsener Schinkenspeck, in Streifen
50 g	Gerstenkörner
700 ml	Fleischbrühe
	Pfeffer
4	Wiener Würstchen (300 g)

Zubereitung

1. Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.
   ca. **1-2 Min**. ⋕ 100 P
2. Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.
   1. **17-19 Min**. ⋕ 100 P
   2. **17-19 Min**. ⋕ 50 P
3. Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
4. Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.

Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Champignonsoep
Gesamtgarzeit: ca. 13-17 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

200 g	Champignons, in Scheiben
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
300 ml	Fleischbrühe
300 ml	Sahne
2½ EL	Mehl (25 g)
2½ EL	Butter/Margarine (25 g)
	Salz & Pfeffer
1	Eigelb
150 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.
   8-9 Min. ⋕ 100 P
2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.
   4-6 Min. ⋕ 100 P
4. Das Eigelb mit dem Rahm verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!
   1-2 Min. ⋕ 100 P
   Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Deutschland

CAMEMBERTTOAST

Gesamtgarzeit: ca. 1½-2 Minuten
Geschirr: Flacher Teller
Zutaten

4	Scheiben Toastbrot (80 g)
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
150 g	Camembert
4 TL	Preiselbeerkonfiture (40 g)
	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Die Brotscheiben toasten und mit Butter bestreichen.
2. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf die Toast scheiben legen. Die Preiselbeeren in die Mitte des Käses geben, und die Toasts mit Cayennepfeffer bestreuen.
3. Die Toasts auf einen Teller legen und erhitzen.
   ca. **1½ -2 Min**. ⋕ 100 P

Tipp:
Sie können die Toasts nach Belieben variieren, z.B. mit frischen Champignons und geraspeltem Käse oder gekochtem Schinken, Spargel und Emmentaler.

VORSPEISEN UND SUPPEN

Suppeneinlage

EIERSTICH

für 1/2 l Suppe
Gesamtgarzeit: ca. 3-5 Minuten
Geschirr: Kaffeetasse (150 ml Inhalt)
Zutaten

1	Ei
4 EL	Milch oder Sahne (50 ml)
1	Prise Salz & 1Prise Muskat

Zubereitung

1. Alle Zutaten verquirlen, in die Tasse geben und erhitzen, bis die Masse gestockt ist.
   3-5 Min. ⋕ 30 P
2. Den Eierstich stürzen und abkühlen lassen. In kleine Würfel schneiden und in die fertige Suppe geben.

FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL

Frankreich

FRISCHER THUNFISCH MIT GEMÜSE

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm)
Zutaten

500 g	frischer Thunfisch, in Scheiben
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Form
1/2	Paprikaschote, grün (125 g), in Streifen
2	Zwiebeln (125 g), fein gehackt
1	Möhre (50 g), in Scheiben
1-2	Tomaten (125 g), gewürfelt
40 ml	Weisswein
1	Knoblauchzehe
	Bouquet garni
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Thunfisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch ca. 15 Minuten stehen lassen, dann nochmals trockentupfen und salzen.
2. Das Öl auf dem Boden der Schüssel verstreichen und den Thunfisch hineinlegen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen. Den Weisswein, die Knoblauchzehe und das Bouquet garni zufügen und würzen. Die Auflaufform abdecken und garen.
   18-20 Min. ⋕ 70 P
   Den Thunfisch nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Das Bouquet garni und die Knoblauchzehe vor dem Servieren herausnehmen.
   Tipp:
   Ein Bouquet garni besteht aus:
   einer Petersilienwurzel, einem Bund Suppengrün, einem Zweig Liebstöckel, einem Zweig Thymian und einigen Lorbeerblättern

Spanien

CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN

Champinones rellenos al romero

Gesamtgarzeit:	ca. 15-21 Minuten
Geschirr:	Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt) Flache runde Schüssel (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

8	grosse Champignons (ca. 225 g) ganz
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
50 g	Schinken, fein gewürfelt
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
	Rosmarin, gerebelt
125 ml	Weisswein, trocken
125 ml	Sahne
2 EL	Mehl (20 g)

Zubereitung

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.
   4-6 Min. ⫴ 100 P
   Abkühlen lassen.
3. In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.
   2-3 Min. ⫴ 100 P
4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heisse Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   1-2 Min. ⫴ 100 P
5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem Rost garen.
   2-3 Min. ⫴ 100 P
   6-7 Min. ⫴ ⩎ 50 P
   Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Deutschland

ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit:	ca. 47-53 Minuten
Geschirr:	Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt) Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

500 ml	Wasser
½ TL	Öl
80 g	Makkaroni
400 g	Tomaten, aus der Dose, zerkleinert
3	Zwiebeln (150 g), fein gehackt
	Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer
1 EL	Öl zum Einfetten der Form
450 g	Zucchini, in Scheiben
150 g	Sauerrahm
2	Eier
100 g	geriebener Cheddar

Zubereitung

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.
   3-4 Min. ⫴ 100 P
2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.
   8-10 Min. ⫴ 30 P
   Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.
3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen . Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begiessen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf giessen. Den geriebenen Käse darüberstreuen.
   EXPRESS-GAREN EC-8 oder
   21-23 Min. ⫴ 100 P
   6-8 Min. ⫴ ⩎ 50 P
   Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Österreich

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Gefülltes Brathendl für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: ca 26 - 35 Minuten
Geschirr: Quicheform
Zwirnsfaden

Zutaten

1	Hähnchen (1000 g)
	Salz, Rosmarin, gerebelt, Majoran gerebelt.
1	altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
	Salz
1	Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
1 Pr.	Muskatnuss
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Eigelb
3 EL	Butter oder Margarine (30 g)
1 TL	Paprika, edelsüss
	Salz
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuss, Butter und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter erhitzen
   ca. 1 Min. 100 P
   Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.
4. Das Hähnchen in der gefetteten Quicheform offen garen.
   1. **8-11 Min**. 100 P
   2. **5-7 Min**. 50 P
   Wenden
   3. **8-11 Min**. 100 P
   4. **4-5 Min**. 50 P
   Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Schweiz

FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca 22-26 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform (Durchm. ca. 25 cm)

Zutaten

3	Fischfilets (ca. 600 g)
2 EL	Zitronensaft
	Salz
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g) fein gehackt
2 EL	Mehl (20 g)
100 ml	Weisswein
1 TL	Pflanzenöl zem Einfetten der Form
100 g	geriebener Emmentaler Käse
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten
   ca. 2 Min. 100 P
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weisswein dazugiessen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets giessen und mit Käse bestreuen. Auf den Rost stellen und garen.
   16-19 Min. 70 P
   4-5 Min. 50 P
   Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Deutschland

BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: ca. 14 - 17 Minuten
Geschirr: Rost
Drei Holzspiesse
(ca. 20-25 cm lang)

Zutaten

300 g	Schweineschnitzel
75 g	Schinkenspeck
1-2	Zwiebeln (75 g) geviertelt
3	Tomaten (200 g) geviertelt
½	grüne Paprikaschote (75 g) geachtelt
3 EL	Öl
4 TL	Paprika, edelsüss
	Salz
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm grosse Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf drei Holzspiesse stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spiesse auf den Rost legen und grillen.
   EXPRESS-GAREN EC-2 oder
   1. **7-9 Min**. ⫴ 50 P
4. Die Spiesse wenden.
   2. **7-8 Min**. ⫴ 50 P

Spanien

GEFÜLLTER SCHINKEN

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 18 - 23½ Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel oder Mikrowellenfolie (Ca. 26 cm lang)

Zutaten

125 g	Blattspinat, entstielt
125 g	Speisequark, 20 % F.i.Tr.
40 g	geriebener Emmentaler Käse
	Pfeffer
	Paprika, edelsüss
6	Scheiben gekochter Schinken (300 g)
125 ml	Wasser
125 ml	Sahne
2 EL	Mehl 20 g
2 EL	Butter oder Margarine 20 g
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form.

Zubereitung

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinken einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspiess den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.
   3-4 Min. ⫴ 100 P
   Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.
   1-1½ Min. ⫴ 100 P
   Umrühren und abschmecken.
4. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und abgedeckt garen. Zum Grillen die Abdeckung entfernen und die Auflaufform auf den Rost stellen.
   1. **7-10 Min**. ⫴ 100 P
   2. **4-5 Min**. ⫴ 50 P
   Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.
   Tipp:
   Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

Griechenland

SCHMORFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Kréas mé fasólia
Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

1 - 2	Tomaten (100 g)
400 g	Lammfleisch, ohne Knochen
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
	Salz & Pfeffer
	Zucker
250 g	grüne Bohnen aus der Dose

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in grosse Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.
   9-11 Min. 100 P
3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.
   11-13 Min. 70 P
   Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes
Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

600 g	Kalbsfilet
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
100 ml	Weisswein
	Saucenbinder, dunkel, für ca. $^1/_2$ l Sauce
300 ml	Sahne
	Salz & Pfeffer
1 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmässig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   7-10 Min. 100 P
3. Den Weisswein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
   5-6 Min. 100 P
4. Das Geschnetzelte abschmecken nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

SEEZUNGENFILETS

Filets de sole für 2 Portionen
Gesamtgarzeit: ca. 12-14 Minuten
Geschirr: Flache ovale, Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm)
Zutaten

400 g	Seezungenfilets
1	Zitrone, unbehandelt
2	Tomaten (150 g)
1 TL	Butter/Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Petersilie, gehackt
	Salz & Pfeffer
4 EL	Weisswein (30 ml)
2 EL	Butter/Margarine (20 g)

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weisswein angiessen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.
   13-16 Min. 70 P
   Die Fischfilets nach dem Garen 2 Min. stehen lassen.

Tipp:
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

China

GARNELEN MIT CHILI

Gesamtgarzeit: ca. 5 - 7 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

6	Garnelen (240 g ohne Schale)
50 ml	Weisswein
2	kleine Stangen Lauch (200 g)
1-2	Chilischoten, scharf
20 g	Ingwer
1 EL	Speisestärke
2 EL	Pflanzenöl (20 g)
1 1/2 EL	Sojasosse (20 ml)
1 EL	Zucker
1 EL	Essig

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2 - 3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammenziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weisswein beträufeln, abdecken und marinieren.
2. Den Lauch und die Chilischoten waschen und trockentupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
4. Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
   ca. **2 Min**. ⫷⫸ 100 P
5. Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.
   3-5 Min. ⫷⫸ 100 P
   Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiss servieren.

Deutschland

SCHWEINEBRATEN MIT KRUSTE

Gesamtgarzeit: ca. 56-64 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

1000 g	Schweineschulter ohne Knochen, mit Schwarte
1-2	Knoblauchzehen
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Kümmel
2	Möhren (125 g), in Scheiben
60 g	Sellerie, fein gewürfelt
60 g	Porree, in Ringen
	Salz & Pfeffer
75 ml	Wasser
75 ml	Bier
	Saucenbinder, dunkel, für 1/4 l bis 1/2 l Sauce

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Schwarte kreuzweise einschneiden.
2. Die Knoblauchzehen zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Kümmel mischen und das Fleisch würzen.
3. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in die Schüssel legen. Das Gemüse würzen und zugeben. Das Wasser mit dem Bier mischen und zugiessen. Abgedeckt garen. Nach der halben Garzeit wenden.
   1. **6-7 Min**. ⫷⫸ 100 P
   2. **46-52 Min**. ⫷⫸ 70 P
4. Den Braten herausnehmen und in Aluminiumfolie eingewickelt 10 Minuten stehen lassen. Den Bratensaft durch ein Sieb giessen und in die kleine Schüssel geben. Die erforderliche Menge Saucenbinder einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   4-5 Min. ⫷⫸ 100 P
   Die Sauce gegebenenfalls nachwürzen. Über den aufgeschnittenen Braten giessen und servieren.

Tipp:
Dazu passen Gemüse und Knödel oder Salzkartoffeln.

GEMÜSE UND NUDELN

Italien

LASAGNE AL FORNO

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g	Tomaten aus der Dose
50 g	Schinken, fein gewürfelt
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
250 g	Hackfleisch vom Rind
2 EL	Tomatenmark (30 g)
	Salz & Pfeffer
	Oregano & Thymian & Basilikum
150 ml	Rahm (Crème fraîche)
100 ml	Milch
50 g	geriebener Parmesankäse
1 TL	gemischte gehackte Kräuter
1 TL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer & Musskatnuss
1 TL	Pflanzenöl zum Einfetten der Form
125 g	grüne Plattennudeln
1 EL	geriebener Parmesankäse
1 EL	Butter / Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.
   7-9 Min. ⋕ 100 P
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begiessen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln oben aufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und abgedeckt garen.
   15-18 Min. ⋕ 70 P
   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Frankreich

GEMÜSETOPF

Ratatouille spécial
Gesamtgarzeit: ca. 19-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5 EL	Olivenöl (50 ml)
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Zwiebel (50 g), in Scheiben
1	kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
1	Zucchini (200 g), grob gewürfelt
1	Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
1	kleine Fenchelknolle (75 g), grob gewürfelt
	Pfeffer
1	Bouquet garni
200 g	Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
	Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   19-21 Min. ⋕ 100 P
   Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:
Den heissen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
Ein Bouquet garni besteht aus:
- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern

Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: ca. 12 - 16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

4	mittelgrosse Kartoffeln (400 g)
100 ml	Wasser
60 g	Schinken, fein gewürfelt
1/2	Zwiebel (25 g), fein gehackt
75-100 ml	Milch
2 EL	geriebener Parmesankäse (20 g)
	Salz
	Pfeffer
2 EL	geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
   8-10 Min. 100 P
   Abkühlen lassen.
2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.
   4-6 Min. 100 P
   Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 10-13 Minuten

Geschirr: 2 Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

150 g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150 g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150 g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250 ml	Weisswein
100 g	Zucker
50 ml	Zitronensaft
8	Blatt Gelatine
300 ml	Milch
	Mark einer 1/2 Vanilleschote
30 g	Zucker
15 g	Speisestärke

Tipp:
Sie können auch gefrorenes Obst verwenden, wenn dieses zuvor aufgetaut wurde.

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weisswein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
   7-9 Min. 100 P
   Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heisse Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.
   3-4 Min. 100 P
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Frankreich

BIRNEN IN SCHOKOLADE

Poires au chocolat
Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Zutaten

4	Birnen (600 g)
60 g	Zucker
1	Pck. Vanillezucker (10 g)
1 EL	Birnenlikör, 30 % Vol
150 ml	Wasser
130 g	Zartbitterschokolade
100 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.
   1-2 Min. ⫴ 100 P
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.
   9-11 Min. ⫴ 100 P
   Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.
   2-3 Min. ⫴ 100 P
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergiessen und servieren.

Tipp: Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Niederlande

FEUERTRUNK

Vuurdrank für 10 Portionen
Gesamtgarzeit: ca. 9-11 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Zutaten

500 ml	Weisswein
500 ml	Rotwein, trocken
500 ml	Rum, 54 % Vol
1	unbehandelte Apfelsine
3	Stangen Zimt
75 g	Zucker
10 TL	Kluntjes (Kandiszucker)

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel giessen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.
   9-11 Min. ⫴ 100 P
   Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen. In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingiessen und servieren.

Österreich

SCHOKOLADE MIT SAHNE

Schokolade mit Schlagobers für 1 Portion
Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten
Geschirr: Grosse Tasse (200 ml Inhalt)
Zutaten

150 ml	Milch
30 g	Zartbitterschokolade, geraspelt
30 ml	Sahne
	Schokoladenstreusel

Zubereitung

1. Die Milch in die Tasse giessen. Die Schokolade zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.
   ca. **1-2 Min**. ⫴ 100 P
2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Deutschland

HEISSE ZITRONE

Gesamtgarzeit: ca. 1-2 Minuten für 1 Portion
Geschirr: Teeglas (150 ml Inhalt)
Zutaten

100 ml	Wasser
	Saft einer Zitrone
2-3 TL	Zucker

Zubereitung

1. Wasser und Zitronensaft in eine Tasse geben und erhitzen.
   ca. 1-2 Min. ⫴ 100 P
   Zucker nach Geschmack einrühren.

INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES: LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur enflammation.

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.
La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence.
La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.
Nous conseillons d'alimenter ce four à partir d'un circuit électrique indépendant.
Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple auprès d'un four conventionnel.
Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.
Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si les aliments que chauffe le four viennent à fumer, N'OUVREZ PAS LA PORTE. Mettez le four hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et attendez que la fumée se soit dissipée. Ouvrir le four alors que les aliments fument peut entraîner leur enflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 64.

Surveillez le four lorsque vous utiliser des récipients en matière plastique à jeter, des récipients en papier ou tout autre récipient pouvant s'enflammer.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le pied du plateau après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.
N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.
Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:
N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.
a) La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
b) Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
c) Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
d) L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
e) Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier pas les loquets de sécurité de la porte.
N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 63.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération.

Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.
Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.
Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.
Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.
Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.
Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.
Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agrée par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine:

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirer les rubans d'étanchéité et le couvercle avant tout utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.
Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. Remuez le liquide avant de le chauffer ou de le réchauffer.
2. Placez une tige de verre ou un objet similaire dans le récipient contenant le liquide.
3. Conservez le liquide quelque temps dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.
Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
Coupez en tranches les plats cuisinés farcis après chauffage afin de laisser s'échapper la vapeur et d'éviter les brûlures.
Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.
Ne touchez pas la porte du four, le compartiment extérieur, le compartiment arrière, la cavité du four, les ouvertures de ventilation, les accessoires et les plats en mode **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON RAPIDE**, car ils s'échauffent. Avant nettoyage, s'assurer qu'ils ne soient pas chauds.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT: Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.
Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet.
Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.
Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four.

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommendation du mode d'emploi, voir page 52. Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant et le pied du plateau. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans la plaque tournante.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

(b) Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.

(c) Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, en mode **CUISSON COMBINEE** ou en mode **CUISSON RAPIDE**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

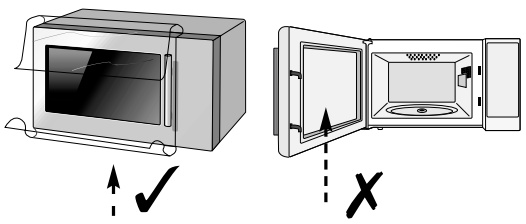
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'interieur du four. Jetez la feuille polyethylene qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur **l'intérieur** de la porte.

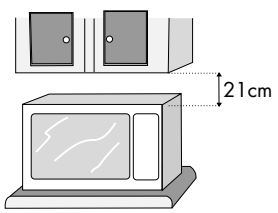


2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisament solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

4. Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85 cm du sol.

5. S'assurer qu'un espace libre minimum de 21 cm est prévu au-dessus du four:

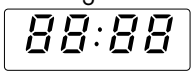


6. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

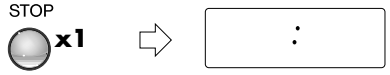
AVANT MISE EN ROUTE

Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote:



2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)**, l'affichage indique :



3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.

4. Chauffer le four sans aliments. (Voir page 53, Remarque 2).

Utilisation de la touche ARRET (STOP)

Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.

2. Interrompre momentanément la cuisson.

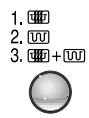
3. Arrêter un programme de cuisson (dans en ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

REGLAGE DE L'HORLOGE

Il y a deux modes de réglage : horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **MODE DE CUISSON** enfoncée pendant 3 secondes. 12 H apparaît à l'affichage.

2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **MODE DE CUISSON** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous 24 H apparaît à l'affichage.

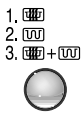


et maintenir pour 3 sec.

Exemple :

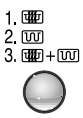
Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23:35

1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)

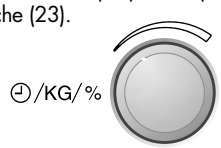


et maintenir pour 3 sec.

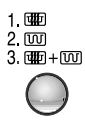
Choisir l'horloge sur 24 heures



2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).



3. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** aux Passer des heures aux minutes.



4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le minute correcte s'affiche (35).

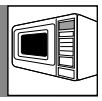
5. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** à démarrer l'horlage.

Vérifier l'affichage.

REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence 88:88 après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

100 P (800 W): pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

70 P (560 W): pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

50 P (400 W): convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

30 P (240 W - décongélation): utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

10 P (80 W): pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

P = Pourcentage

FRANÇAIS

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes:
Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.
Appuyer une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
Afin de modifier le niveau de puissance du micro-ondes, tourner le bouton rotatif jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

REMARQUE:
Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 100 P.

CUISSON AUX MICRO-ONDES

Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

Temps du cuisson	**Incrément**
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

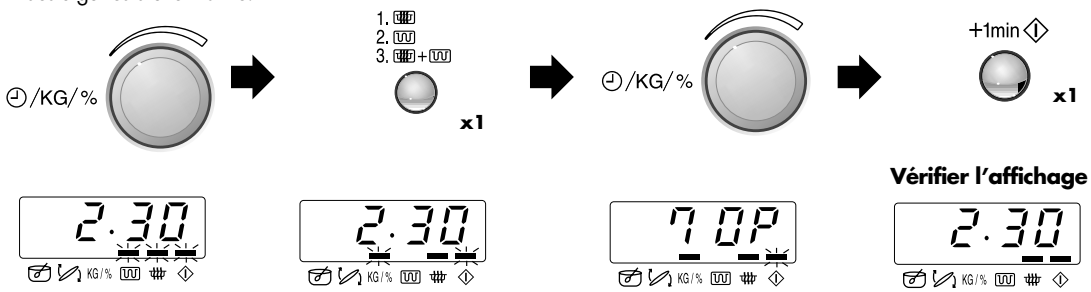
Exemple:
Supposez que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 70 P du micro-ondes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

3. Choisir la puissance souhaitée en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Appuyer une fois sur la touche **+1min/ DEPART** pour démarrer la cuisson.



REMARQUES:

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **+1min/DEPART** est appuyé.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **MODE DE CUISSON**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.

CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE

Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRILL**: 1. Grill seul. 2. Grill et micro-ondes.

1. CUISSON AU GRILL SEUL

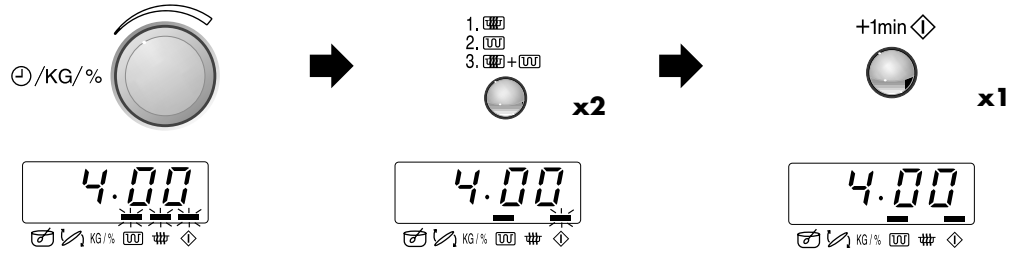
Ce mode peut servir à griller ou à brunir les aliments.

Exemple : Pour faire griller le pain pendant 4 minutes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur le bouton **MODE DE CUISSON**. (Grill seul).

3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



REMARQUES:

1. Le trépied est recommandé pour faire griller des aliments plats.
2. Vous pouvez détecter de la fumée ou une odeur de brûlé lorsque vous utilisez le grill pour la première fois, c'est normal et ne signifie pas que le four est défectueux. Afin d'éviter ce problème, lorsque vous utilisez le four pour la première fois, faites fonctionner le grill à vide pendant 20 minutes.

2. CUISSON COMBINEE

Ce mode utilise une combinaison de la puissance du Grill et de celle du Micro-ondes (10 P à 50 P). Le niveau de puissance du Micro-ondes est préréglé à 30 P.

Exemple:

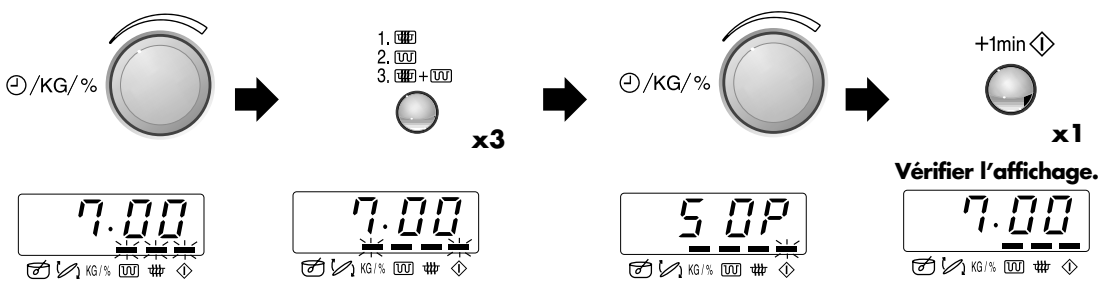
Pour faire cuire des kebabs (voir page 78 du Livre de recettes) pendant 7 minutes sur **CUISSON COMBINEE** (50 P).

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant trois fois sur la touche **MODE DE CUISSON** afin de sélectionner Micro-ondes et Grill.

3. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'au niveau de puissance de micro-ondes souhaité.

4. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRILL** ou **CUISSON COMBINEE**.

Exemple:

Pour cuire : 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P (Etape 1)
5 minutes en Grill seul (Etape 2)

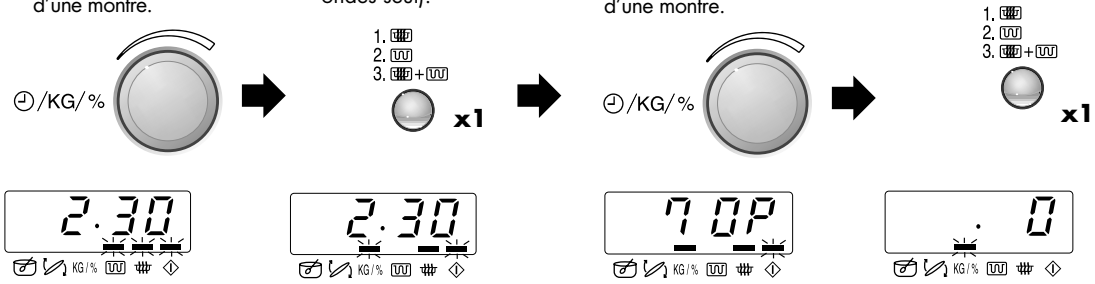
ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).

3. Entrer le niveau de puissance souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** avant de programmer Etape 2.

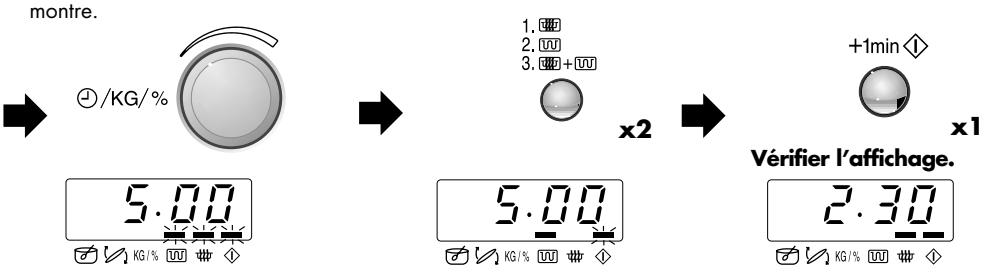


ETAPE 2

5. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.

6. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (Grill seul).

7. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



Vérifier l'affichage.

(Le four cuira d'abord pendant 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P, puis pendant 5 minutes en Grill seul).

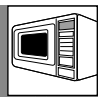
REMARQUE: Si vous désirez régler un programme après avoir réglé le four en mode **GRIL**, ignorez les étapes 3 et 4.
Si vous appuyez continuellement sur le bouton **MODE DE CUISSON**, le mode **GRIL** sera automatiquement remplacé par le mode **GRIL DOUBLE**.

Exemple:

Pour cuire le soufflé aux courgettes et aux nouilles (page 76, Livre de recettes)

1. 21 minutes à 100 P.

2. 6 minutes CUISSON COMBINEE à 50 P.



2. FONCTION +1min/DEPART

La touche **+1min/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1min/DEPART**.

REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min/DEPART** peut être utilisé uniquement dans la minute qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson.

Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 3 minuter si la touche est appuyé lorsque le four est en marche.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON**.

Tant que votre doigt touche la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.

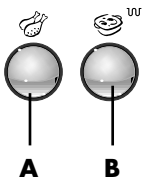
Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE ET DÉCONGÉLATION RAPIDE

Le mode **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 4 menus **MENU RAPIDE**, 4 menus **CUISSON RAPIDE** et 4 menus **DÉCONGÉLATION RAPIDE**. Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique:
Pour exemple:

1a. MENU RAPIDE: Chaque touche **MENU RAPIDE** correspond à deux menus.

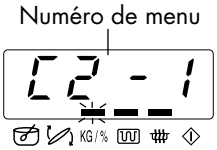
1a.



A. Touche **CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES/HACHÉ ET OIGNON**

B. Touche **FILET DE POISSON GRATINÉ/GRATIN**

Appuyer une fois sur la touche **FILET DE POISSON GRATINÉ/GRATIN**, l'affichage indiqué apparaît:

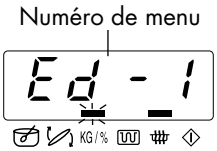


1b. CUISSON RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.

1b.

1c. DÉCONGÉLATION RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.

1c.



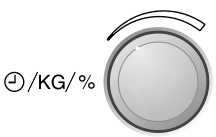
Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** ou **DÉCONGÉLATION RAPIDE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 58-60 "**TABLEAU DE MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**".
Vous pouvez changer le menu automatquement en maintenant appuyé la touche **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** ou **DÉCONGÉLATION RAPIDE**.

2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.
- Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
- Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableau de **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.

3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche. **+1min/DEPART**.

2.



le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE**

3.

la touche **+1min/DEPART**

La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.

REMARQUE: Si vous utilisez la fonction **MINUTE PLUS** pendant l'opération de cuisson/décongélation express, les aliments risqueront d'être trop cuits.

Exemple 1 pour MENU RAPIDE:
Pour cuire Filet de poisson gratiné 1,5 kg avec MENU RAPIDE C2-1.

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **FILET DE POISSON GRATINÉ/GRATIN**.

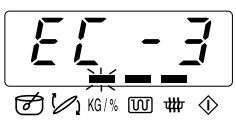
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE**.

3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.

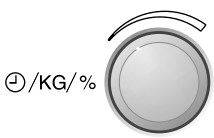
Vérifier l'affichage.

Exemple 2 pour CUISSON RAPIDE/DÉCONGÉLATION RAPIDE:
Pour cuire Cuisses de poulet 0,4 kg avec CUISSON RAPIDE EC-3.

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.



2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE**.



3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage.

L'exécution des DÉCONGÉLATION RAPIDE sont identiques au CUISSON RAPIDE.

FRANÇAIS

TABLEAUX DE MENU & CUISSON RAPIDE

TOUCHE	MENU RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**C1-1 Menu Rapide** Casserole Poulet avec Légumes	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poulet 5° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Casserole Poulet avec Légumes à la page 61. * Poids total tout les ingrédients.
x2	**C1-2 Menu Rapide** Haché et Oignon	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Haché 5° C) Bol et couvercle	• Voir recettes pour le Haché et oignon à la page 61. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. * Poids total tout les ingrédients.
x1	**C2-1 Menu Rapide** Filet de Poisson Gratiné	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poisson 5° C, Sauce 20° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	• Voir recettes pour le Filet de Poisson Gratiné à la page 61 - 62. * Poids total tout les ingrédients.
x2	**C2-2 Menu Rapide** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp 20° C) Plat à gratin	• Voir recettes pour le Gratin à la page 62. * Poids total tout les ingrédients.

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**EC-1 Cuisson Rapide** Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à tarte Trépied haut	• Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine. • Placer le plat sur le trépied haut dans le four. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, faites tourner la nourriture. • Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). • Saler à votre goût. **REMARQUE:** Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
x2	**EC-2 Cuisson Rapide** Brochettes de viande (voir recettes à la page 78)	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied haut	• Préparer les brochettes du grill. • Placer sur un trépied et faire cuire. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, faites tourner la nourriture. • Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).
x3	**EC-3 Cuisson Rapide** Cuisses de poulet Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet: (3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, $^1/_2$ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied haut	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. • Percer la peau des cuisses de poulet. • Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, faites tourner la nourriture. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.
x4	**EC-4 Cuisson Rapide** Poulet grillé Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied bas	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. • Percer la peau du poulet. • Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. • Placer le poulet dans un plat à tarte directement sur le plateau tournant et faire cuire. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, faites tourner le poulet. • Après la fin de la cuisson, laissez reposer les plats dans le four pendant environ 3 minutes avant de les sortir et de les servir.

TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST x1	**Ed-1 Décongélation Rapide** Steaks, Côtelettes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous pour utensiles)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 15 minutes, jusqu'à complète décongélation.

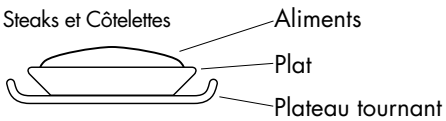
FRANÇAIS

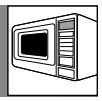
TABLEAUX DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST x2	**Ed-2 Décongélation Rapide** Viande hachée	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci-dessous)	• Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 - 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
Express DEFROST x3	**Ed-3 Décongélation Rapide** Gâteau	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat	• Retirez l'emballage du gâteau. • Placez sur un plat au centre du plateau tournant. • Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vois espacerez et laissez reposer pendant 15 - 60 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Décongélation Rapide** Pain	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches)	• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Pour de grands montants, distribuez directement sur la plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. • Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5 - 10 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES: Décongélation rapide

1 Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
2 Congelez la viande hachée en tranches fines.
3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
4 Pour Steaks et Côtelettes disposer les aliments dans le four comme indiqué:





CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (C1-1)
Poelee de poulet epicee

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	de riz long (précuit)
1	1	1	sachet de saffron
25 g	50 g	75 g	oignon (hacher menu)
50 g	100 g	150 g	pouvron rouge (hacher menu)
50 g	100 g	150 g	petit poireau (hacher menu)
150 g	300 g	450 g	Blanc de Poulet (couper en dés)
			poivre, paprike en poudre
10 g	20 g	30 g	de beurre ou de margarine
150 ml	300 ml	450 ml	de bouillon de viande

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Mélanger l'oignon, les poivron et poireau et les dés de blanc de poulet et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz.
3. Répartir le beurre en petites noisettes.
4. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire au **MENU RAPIDE C1-1**, "Casserole Poulet avec Légumes".
5. Laisser reposer environ 5 - 10 minutes après la cuisson.

HACHÉ ET OIGNON (C1-2)

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
50 g	100 g	150 g	oignon (hacher menu)
1/2	1	1 1/2	œuf
15 g	30 g	45 g	de chapelure
			sel et poivre
115 ml	230 ml	345 ml	de bouillon de viande
20 g	40 g	60 g	de concentré de tomates
65 g	125 g	190 g	pommes de terre (hacher menu)
65 g	125 g	190 g	carottes (hacher menu)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de persil (haché)

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée. Mélanger.
4. Cuire à couvert au **MENU RAPIDE C1-2**, "Haché et Oignon".
5. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (C2-1)
Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	de filet de poisson
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de jus de citron
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de beurre d'anchois
30 g	50 g	80 g	de Gouda (râper)
			sel et poivre
150 g	300 g	450 g	de tomates
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	de fines herbes hâchées
100 g	180 g	280 g	de Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	de basil (haché)

Préparation

1. Laver et sécher le poisson et l'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
2. Placer dans un plat à gratin ovale.
3. Saupoudrer le poisson de Gouda.
4. Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
5. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
6. Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
7. Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au **MENU RAPIDE C2-1**, "Filet de Poisson de Gratiné".
8. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (C2-1)
Filet de poisson Esterhazy

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	de filet de poisson
100 g	200 g	300 g	poireaux (coupées en rondelles
20 g	40 g	60 g	oignon (haché menu)
40 g	100 g	140 g	carotte (râper)
10 g	10 g	20 g	de beurre ou de margerine
			sel, poivre et muscade
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	de jus de citron
50 g	100 g	150 g	de crème fraîche
50 g	100 g	150 g	de Gouda (râper)

Préparation

1. Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine (2 litres) et bien mélanger. Faire cuire pendant 2-6 minutes à 100P (ça dépendre ou poid).
2. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
3. Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
4. Placer le moitié des légumes dans un plat à gratin. Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
5. Recouvrir de Gouda et placer sur le trépied bas, faire cuire au **MENU RAPIDE C2-1**, "Filet de Poisson de Gratiné".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

GRATIN (C2-2)
Gratin d'epinards

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	d'épinards en branches (décongeler, égoutter)
15 g	30 g	45 g	oignon (haché menu)
			sel, poivre et muscade
150 g	300 g	450 g	pommes de terre (coupées en rondelles)
35 g	75 g	110 g	de jambon cuit (coupé en dés)
50 g	100 g	150 g	de crème fraîche
1	2	3	œufs
40 g	75 g	115 g	de fromage (râper)

Préparation

1. Mélangez les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat et remplissez-le de rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupoudrer le gratin de fromage râpé.
5. Placer sur le trépied bas, faire cuire au **MENU RAPIDE C2-2**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.

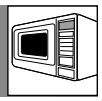
GRATIN (C2-2)
Gratin de pommes de terre et courgettes

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	de pomme de terre précuit (coupés en lamelles)
115 g	230 g	345 g	courgettes (en tranches fines)
75 g	150 g	225 g	de crème fraîche
1	2	3	œufs
1/2	1	2	de ail (pressée)
			sel, poivre
40 g	80 g	120 g	de Gouda (râper)
10 g	20 g	30 g	graines de tournesol

Préparation

1. Beurrer le plat. Remplissez-le de lamelles de pomme de terre et de tranches de courgettes en couches alternéest.
2. Mélangez les oeufs et la crème fraîche, assaisonnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et versez le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol.
5. Placer sur le trépied bas, faire cuire au **MENU RAPIDE C2-2**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.



Précaution
N'utilisez aucun produit de nettoyage, aucun abrasif, aucun tampon de récurage pour nettoyer l'intérieur ou l'extérieur du four.

Extérieur du four
Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Panneau de commande
Ouvrez la porte avant de nettoyer afin de désactiver le tableau de commande. Le nettoyage du tableau de commande doit être effectué avec précaution. Nettoyez à l'aide d'un chiffon humecté d'eau. Evitez de mouiller abondamment le panneau. Ne pas utiliser de chimique ou d'abrasif.

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.

3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

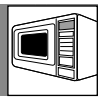
4. Chauffer le four régulièrement à l'aide du grill, voir note 2 de la page 52. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

Plateau tournant et support du plateau:
Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le support du plateau avec un chiffon doux. Tous les deux peuvent être lavés dans un lave-vaisselle.

Porte
Essuyez fréquemment la porte intérieurement et extérieurement avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures ou dépôts.

Trépied
Lavez le trépied au moyen d'une solution diluée de détergent puis séchez-le. Le trépied peut être lavé dans un lave-vaisselle.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

1. Alimentation
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _____ NON _____

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.
Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____
REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurer, poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air) OUI _____ NON _____
Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _____ NON _____
L'indicateur de cuisson en route s'éteint -il? OUI _____ NON _____
Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _____ NON _____

4. Régler le grill sur trois minutes at mettre le four en marche.
Après 3 minutes, l'élément chauffant du grill est-il rouge? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

REMARQUES: Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

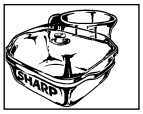
Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 800 W	40 minutes
Cuisson gril	45 minutes
Cuisson combinee (400 W micro)	Grill - 10 minutes
Cuisson combinee (80 W, 240 W micro)	Grill - 45 minutes

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE MICRO-ONDES, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE

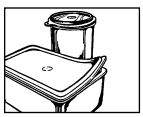


La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convienne à la cuisson aux micro-ondes, veuillez faire le test décrit à la page 65.

MATIERES PLASTIQUES ET VAISSELLE EN CARTON



La vaisselle en matière plastique ou en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les aliments. Respectez les indications du fabricant.

PAPIER ABSORBANT

Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des plats panés. Intercalez le papier entre les aliments et le plateau tournant. La surface des aliments reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les aliments gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTIR

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette. Les feuilles non-résistantes à la chaleur, par exemple les sachets de conservation, ne sont pas recommandées pour le micro-ondes.

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôtir en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

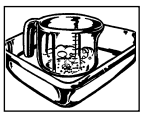
METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des aliments pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet). On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $^2/_3$ ou aux $^3/_4$ pleins. Il est conseillé de mettre les aliments dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

NE PAS UTILISER

la vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient con-tenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance 100 P pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro-ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

UTILISATION DU GRILL

Utilisez des plats résistants à la chaleur (porcelaine, céramique, verre ou métal) du type de ceux que vous employez dans un four conventionnel.

Si vous décidez d'employer tout à la fois les micro-ondes et le grill, servez-vous de plats prévus pour les fours à micro-ondes et résistant à la chaleur (reportez-vous au livre de recettes). La céramique et le verre pyrex, par exemple, conviennent parfaitement.

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants: ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

REGLAGE DES TEMPS

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des aliments. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur: environ 5° C, température ambiante: environ 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps du cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 minutes
Réchauffer des boissons (café,thé,eau,etc)	65-75° C	
Réchauffer du lait	75-80° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant (rare)	50-55° C	55-60° C
à point (medium)	60-65° C	65-70° C
bien cuit (well done)	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

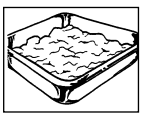
BLANCHIR LES LEGUMES
Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme. Voici comment procéder :
laver les légumes et les couper en petits morceaux, mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES
Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.
Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale :
Quantité double = temps presque double
Quantité deux fois inférieure = moitié moins de temps

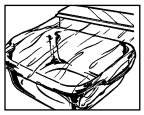
RECIPIENTS CREUX ET PLATS



Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

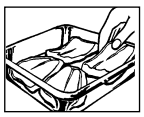
RECIPIENTS RONDS ET OVALES
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON



Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des aliments.

COMMENT DISPOSER LES METS ?
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER
Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournées pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

Le tableau Réchauffage de boissons et des aliments à la page 69 comporte quelques exemples.

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les aliments avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Pour la cuisson de liquides tels que l'eau, le café, le thé ou le lait, mettre une tige de verre dans le récipient.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION

Le tableau Décongélation d'aliments à la page 70 comporte quelques exemples. Les durées données dans le tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de congélation, de la constitution et du poids des aliments. Retirer le surgelé de l'emballage et le poser sur une assiette pour décongélation.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées.

LA PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER

Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Le tableau Cuisson des légumes frais à la page 71 comporte quelques exemples.

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 71.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

POUR CUIRE, GRILLER ET GRATINER

Le tableau Cuire, Grill et Gratin à la page 72 comporte quelques exemples.

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 69 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et des conseils pour la cuisson au micro-ondes.

ABREVIATIONS UTILISEES

CS = cuillerée à soupe	kg = kilogramme	Ps = produit surgelé
CC = cuillerée à café	g = gramme	Pdc = pointe de couteau
Pi = pincée	l = litre	Pp = petit paquet
Ta = tasse	ml = millilitre	MO = micro-ondes
Min = minute(s)	cm = centimètre	Sec = secondes
FM = four micro-ondes	dia. = diamètre	MG = matière grasse

TABLEAU: RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/plats	Quant. -g/ml-	Réglage	Niveau Puissance	Temps -Min-	Conseils de préparation
Café, 1 Tasse	150	⫴	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	⫴	100 P	1- 1 1/2	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	⫴	100 P	1 1/2 -2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	⫴	100 P	9-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	⫴	100 P	11 1/2-13	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garniture)	400	⫴	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	⫴	100 P	1 1/2-2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	⫴	100 P	1 1/2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	⫴	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir,
	500	⫴	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	⫴	100 P	2-3	arroser d'un peu d'eau, couvrir
	500	⫴	100 P	4-5	remuer une fois
Viande, 1 tranche[1]	200	⫴	100 P	3-4	arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de poisson	200	⫴	100 P	3-5	couvrir
2 Saucisses	180	⫴	100 P	1-1 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	⫴	50 P	1/2 -1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés, 1 pot	190	⫴	50 P	1-2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre[1]	50	⫴	100 P	1-1 1/2	
Faire fondre du chocolat	100	⫴	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gelatine	10	⫴	50 P	1/2-1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse; remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	⫴	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

[1] **à partir de la température du réfrigérateur**

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant. -g-	Réglage	Niveau -Puissance-	Temps cuiss. -Min-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Filet de poisson	300	⫴	100 P	10-12	-	couvrir	1-2
1 truite	250	⫴	100 P	5-7	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	⫴	100 P	9-11	-	couvrir, remuer après 6 minutes	2
Epinard en branches	300	⫴	100 P	6-8	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macéd. de légumes	500	⫴	100 P	11-13	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	⫴	100 P	10-12	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Réglage	Niveau Puissance	Temps de cuiss. -Min-	Conseils de préparation	Repos -Min-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf,	1500	⫴	10 P	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
agneau, veau)	1000	⫴	10 P	42-48	moitié du temps de décongelation	30-90
	500	⫴	10 P	10-14		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	⫴	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Goulasch	500	⫴	30 P	8-12	séparer/remuer à la moitié du temps de décongelation	15-30
Saucisses: 8 morceau	600	⫴	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la	5-10
4 morceau	300	⫴	30 P	4-5	moitié du temps de décongelation	5-10
Canard/dinde	1500	⫴	10 P	48-52	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
Poulet	1200	⫴	10 P	39-43	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
Cuisse de poulet	200	⫴	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Poisson en tranches	800	⫴	30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Filets de poisson	400	⫴	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongelation	5-10
Crabes	300	⫴	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongelation et retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80	⫴	30 P	1-1 1/2	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	⫴	30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Tranches de pain de mie Pain bis, entier Pain blanc, entier	500		30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongelation. (le coeur reste gelé)	15
Gâteau, 1 portion	150	⫴	10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		⫴	10 P	2-3	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam.		⫴	10 P	20-24	poser sur une grille, couper en tranches après décongélation, laisser reposer jusqu'à décongélation totale.	30-60
Crème	200	⫴	30 P	2+2	enlever le couvercle; mettre dans un plat à la moitié du temps de décongelation, laisser décongeler.	5-10
Beurre	250	⫴	30 P	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises framboises, cerises, prunes	250	⫴	30 P	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongelation	5

Les temps indiqués dans ce tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température des aliments surgelés, de la nature et du poids des aliments.

TABLEAU: CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant. -g-	Régl.	Niveau -Puissance-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
Artichauts	300	⫴	100 P	6-8	retirer la queue, couvrir	3-4 CS
Epinards en branche	300	⫴	100 P	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	⫴	100 P	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux,	5-6 CS
	500	⫴	100 P	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	⫴	100 P	9-11	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	⫴	100 P	8-10	entiers, couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	⫴	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	⫴	100 P	9-11	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Fenouil	500	⫴	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	⫴	100 P	5-7	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	-
Chou-rave	500	⫴	100 P	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Carottes	500	⫴	100 P	10-12	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poivron	500	⫴	100 P	9-11	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	⫴	100 P	9-11	en robes des champs, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poireau	500	⫴	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	⫴	100 P	15-17	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Choux de Bruxelles	500	⫴	100 P	9-11	têtes entières, couvrir, remuer une fois	50 ml
Pommes de terre	500	⫴	100 P	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	⫴	100 P	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	⫴	100 P	15-17	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	⫴	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

TABLEAU: CUISSON, GRILL ET GRATIN

Aliments	Quant. -g-	Réglage	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Repos -min-
Rôti	500		100 P	6-8	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé	10
(porc,			50 P	3-5 (*)	plat, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	
veau, agneau)			100 P	4-7		
			50 P	2-4		
	1000		100 P	13-16		
			50 P	6-8 (*)		
			100 P	8-10		
			50 P	3-5		
	1500		100 P	21-24		
			50 P	9-11(*)		
			100 P	11-14		
			50 P	5-7		
Rosbif (moyen)	1000		70 P	7-10	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à	10
			50 P	7-8 (*)	soufflé plat, le côté gras vers le bas, poser sur le	
			70 P	4-6	plateau tournant, retourner après (*).	
			50 P	5-7		
	1500		70 P	8-10		
			50 P	8-10(*)		
			70 P	8-10		
			50 P	3-5		
Poulet	1200		100 P	8-11	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à	3
			50 P	5-7 (*)	soufflé plat, le côté du poitrail vers le bas, poser sur le	
			100 P	8-11	plateau tournant, retourner après (*)	
			50 P	4-5		
Cuisses de poulet	200		50 P	5-6	Assaisonner à votre goût, poser sur la grille, le côté de	3
				1-2 (*)	la peau vers le bas, retourner aprés (*)	
				6-7		
Steaks	400			11-13(*)	Mettre sur la grille, retourner après (*), assaisonner	2
2 tranches, moyen				9-11	après qu'ils aient grillé	
Pour gratiner les soufflés , etc.				3-4	Mettre le moule à soufflé sur la grille	10
Croque-monsieur 1 tranche				4½- 5½	Faire griller le pain de mie, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu, faire griller sur la grille.	1

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants:
réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil.
les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés.
Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson.

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux plats. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre M).

HORS D'OEUVRES ET SOUPES

Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de aguacates
Temps de cuisson total : env. 10-12 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
Ingrédients

3	avocats (600 g de pulpe)
	un peu de jus de citron
700 ml	de bouillon de viande
70 ml	de crème
	Sel et poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
   10-12 Min. 100 P
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat. Laisser reposer environ 5 minutes après cuisson.

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 35-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
1	oignon (50 g) haché menu
1-2	carottes (130 g) coupées en rondelles
15 g	de céleri coupé en dés
1	poireau (130 g) coupé en rondelles
3	feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles
200 g	d'os de veau
50 g	de grains d'orge
50 g	de lard maigre coupé en minces tranches
700 ml	de bouillon de viande
	Poivre
4	saucisses de Francfort (300 g)

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.
   env. **1-2 Min**. ⋕ 100 P
2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.
   1. **17-19 Min**. ⋕ 100 P
   2. **17-19 Min**. ⋕ 50 P
3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

200 g	de champignons de Paris coupés en tranches
1	oignon (50 g) haché menu
300 ml	de bouillon de viande
300 ml	de crème
2 1/2 CS	de farine (25 g)
2 1/2 CS	de beurre ou de margarine (25 g)
	sel & poivre
1	jaune d'œuf
150 g	de crème fraîche

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
   8-9 Min. ⋕ 100 P
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer. Ajouter la crème.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poiver, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.
   4-6 Min. ⋕ 100 P
4. Mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.
   1-2 Min. ⋕ 100 P
   Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes.

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : 1 1/2-2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingrédients

4	tranches de pain de mie (80 g)
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
150 g	de camembert
4 CC	de confiture d'airelles rouges (40 g)
	Poivre de Cayenne

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.
   Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four. env. **1 1/2 -2 Min**. ⋕ 100 P

Conseil:
Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmenthal.

Garniture à potage

ROYALE

pour 1/2 litre de soupe
Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes
Vaisselle : tasse à café (150 ml)
Ingrédients

1	oeuf
4 CS	de lait ou de crème (50 ml)
1	pincée de sel et 1 pincée de muscade

1. Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans la tasse et les réchauffer jusqu'à ce que le mélange se raffermisse.
   3-5 Min. 30 P
2. Renverser la royale et la refroidir. Couper en petits dés et les mettre dans la tasse prête à servir.

France

THON FRAIS BRAISE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Temps de cuisson total : env. 18-20 minutes
Vaisselle:plat ovale à gratin avec couvercle (env. 26cm)
Ingrédients

500 g	de thon frais en tranches
2 CS	de jus de citron
1 CC	d'huile végétale pour graisser le plat
1/2	poivron vert (125 g) coupé en lamelles
2	oignons (125 g) hachés menu
1	carotte (50 g) coupée en rondelles
1-2	tomates (125 g) coupées en dés
40 ml	de vin blanc
1	gousse d'ail
	Bouquet garni
	sel & poivre

1. Laver le thon, le sécher et l'arroser de jus de citron. Laisser le poisson reposer environ 15 minutes, puis le sécher à nouveau et le saler.
2. Huiler le fond du plat et y disposer les tranches de thon. Recouvrir le poisson avec les légumes. Ajouter le vin blanc, la gousse d'ail et le bouquet garni et épicer. Couvir le plat et cuire.
   18-20 Min. 70 P
   Après la cuisson, laisser reposer le thon environ 2 minutes. Avant de servir, enlever le bouquet garni et la gousse d'ail.
   Conseil:
   Un bouquet garni est composé de:
   une racine de persil
   des légumes à potage
   une branche de livèche
   une branche de thym et quelques feuilles de laurier

Espagne

CHAMPIGNONS AU ROMARIN

Champinones rellenos al romero

Temps de cuisson total env. 15-21 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
Plat cylindrique
(Dia. env. 22 cm)

Ingrédients

8	gros champignons (env. 225 g) entiers
2 CS	beurre ou margarine (20 g)
1	oignon (50 g), finement haché
50 g	jambon, coupé en petits dés
	poivre gris, moulu
	romarin, égrené
125 ml	vin blanc, sec
125 ml	crème
2 CS	farine(20 g)

Préparation.

1. Détacher les queues des champignons et les couper et petits morceaux.
2. Mettre le beurre dans le plat et l'étaler sur le fond. Ajouter l'oignon, les dés de jambon et les queues de champignons, assaisonner de poivre et de romain, couvrir et faire cuire.
   4 - 6 Min. ⋕ 100 P
   Laisser refroidir.
3. Dans le second plat, faire chauffer 100ml de vin et la crème à couvert.
   2-3 Min. ⋕ 100 P
4. Mélanger le reste du vin et la farine, verser en remuant dans le liquide chaud et faire cuire à couvert. Dans l'intervalle, bien remuer une fois.
   1-2 Min. ⋕ 100 P
5. Farcir les champignons avec le mélange au jambon, les mettre dans la sauce et les faire cuire sur la grille.
   2-3 Min. ⋕ 100 P
   6-7 Min. ⋕ ⩍ 50 P
   Laisser reposer les champignons env. 2 mn après la cuisson.

Allemagne

SOUFFLE AUX COURGETTES ET AUX NOUILLES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 47-53 min
Vaisselle : plat avec couvercle (2 l de capacité)
moule à soufflé (env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml	eau
1/2 CC	huile
80 g	macaronis
400 g	tomates en boîte, en petits morceaux
3	oignons (150 g), finement hachés
	basilic, thym, sel, poivre
1 CS	huile pour le graissage du moule
450 g	courgettes, en tranches
150 g	crème aigre
2	oeufs
100 g	cheddar râpé

Préparation.

1. Mettre l'eau, l'huile et le sel dans le plat et faire bouillir à couvert.
   3-4 Min. ⋕ 100 P
2. Casser les macaronis en morceaux, les ajouter, remuer et les laisser gonfler.
   8-10 Min. ⋕ 30 P
   Egoutter et laisser refroidir les nouilles.
3. Mélanger les tomates avec les oignons et bien assaisonner. Graisser le moule à soufflé. Ajouter les macaronis et les arroser de sauce tomate. Répartir par-dessus les tranches de courgette.
4. Battre la crème fraîche avec les oeufs et verser sur le soufflé. Saupoudrer de fromage râpé.
   CUISSON RAPIDE EC-8 ou
   21-23 Min. ⋕ 100 P
   6-8 Min. ⋕ ⩍ 50 P
   Laisser reposer le soufflé environ 5-10 mn après la cuisson.

Autriche

POULET RÔTI FARCI

Gefülltes Brathähnchen

Poulet rôti farci pour 2 personnes
Temps de cuisson total: env. 26 - 35 min
Vaisselle: plat à quiche
ficelle de cuisine

Ingrédients

1	poulet (1000 g)
	sel, romarin égrené, marjolaine égrenée.
1	petit pain rassis (40 g)
	sel
1	bouquet de persil, finement haché (10 g)
1 pincée	noix de muscade
2 CS	beurre ou margarine (20 g)
1	jaune d'oeuf
3 CS	beurre ou margarine (30 g)
1 CC	paprika
	sel
1 CC	beurre ou margarine pour graisser le moule

Préparation.

1. Laver le poulet, l'essuyer délicatement et en assaisonner l'intérieur avec du sel, du romarin et de la marjolaine.
2. Pour la farce, laisser ramollir le petit pain env. 10 min dans l'eau froide, puis l'écraser. Mélanger avec le sel, le persil, la noix de muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Refermer l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
3. Faire chauffer le beurre
   env. 1 Min. 𝍐 100 P
   Mélanger le beurre avec le paprika et le sel et en badigeonner le poulet.
4. Faire cuire le poulet à découvert dans le plat à quiche graissé.
   1. **8-11 Min**. 𝍐 100 P
   2. **5-7 Min**. 𝍐 ⎓ 50 P
   Retourner
   3. **8-11 Min**. 𝍐 100 P
   4. **4-5 Min**. 𝍐 ⎓ 50 P
   Laisser reposer le poulet rôti farci env. 3 min après la cuisson.

Suisse

FILETS DE POISSON SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 22-26 min
Vaisselle: plat avec couvercle (1 l de capacité)
moule à soufflé cylindrique (diamètre env. 25 cm).

Ingrédients

3	filets de poisson (env. 600 g)
2 CS	jus de citron
	sel
1 CS	beurre ou margarine
1	oignon (50 g) finement haché
2 CS	farine (20 g)
100 ml	vin blanc
1 CC	huile végétale pour le graissage du moule
100 g	emmenthal râpé
2 CS	persil haché

Préparation.

1. Laver les filets, les essuyer délicatement et les arroser goutte à goutte de jus de citron. Laisser reposer env. 15 min, les essuyer délicatement à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre sur le fond du plat. Ajouter les oignons hachés et laisser cuire à couvert à l'étouffée
   env. 2 Min. 𝍐 100 P
3. Saupoudrer les oignons de farine et remuer. Verser le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le moule à soufflé et y mettre les filets. Verser la sauce sur les filets et saupoudrer de fromage. Mettre sur la grille et faire cuire.
   16-19 Min. 𝍐 70 P
   4-5 Min. 𝍐 ⎓ 50 P
   Laisser reposer les filets de poisson env. 2 min après la cuisson. Servir garni de persil haché.

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE MULTICOLORES

Bunte Fleischspiesse

Temps de cuisson total: 14 - 17 min

Vaisselle: grille
3 brochettes en bois
(env. 20-25cm de long)

Ingrédients

300 g	escalopes de porc
75 g	lard
1-2	oignons (75 g) coupés en 4
3	tomates (200 g) coupées en 4
1/2	gousse de poivron vert (75 g) coupée en 8
3 CS	huile
4 CC	paprika
	sel
1 CC	poivre de cayenne
1 CC	sauce Worcester (épicée au soja et au vinaigre)

Préparation.

1. Couper l'escalope et le lard en dés de 2-3cm env.
2. Piquer en alternance la viande et les légumes sur trois brochettes en bois.
3. Mélanger l'huile et les épices, poser les brochettes sur la grille et les faire griller.
   CUISSON RAPIDE EC-2 ou
   1. **7-9 Min**. 𝍐 Ⓜ 50 P
4. Retourner les brochettes.
   2. **7-8 Min**. 𝍐 Ⓜ 50 P

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 18 - 23 ½ min

Vaisselle: plat avec couvercle (2 l de capacité)
moule à soufflé plat ovale avec couvercle ou emballage pour micro-ondes
(env. 26cm de long)

Ingrédients

125 g	épinards, sans tige
125 g	fromage blanc, 20 % M.G.
40 g	emmenthal râpé
	poivre
	paprika
6	tranches de Jambon cuit (300 g)
125 ml	eau
125 ml	crème
2 CS	farine 20 g
2 CS	beurre ou margarine 20 g
1 CC	beurre ou margarine pour le graissage du moule.

Préparation.

1. Hacher finement les épinards, les mélanger avec le fromage blanc et le fromage et assaisonner à votre goût.
2. Mettre sur chaque tranche de jambon cuit une cuillère à soupe du mélange et la rouler. Piquer le jambon avec une brochette en bois.
3. Faire une sauce béchamel. Pour cela, mettre le liquide dans le plat, couvrir et faire chauffer.
   3-4 Min. 𝍐 100 P
   Malaxer le beurre et la farine, mettre dans le liquide et agiter avec le batteur jusqu'à dissolution. Couvrir, faire bouillir et laisser lier.
   1-1 ½ Min. 𝍐 100 P
   Bien remuer et goûter.
4. Mettre la sauce dans le moule à soufflé graissé, y mettre les rouleaux et faire cuire à couvert. Pour griller, enlever le couvercle et mettre le moule à soufflé sur la grille.
   1. **7-10 Min**. 𝍐 100 P
   2. **4-5 Min**. 𝍐 Ⓜ 50 P
   Laisser reposer les rouleaux de jambon env. 5 min après la cuisson.
   Conseil: Vous pouvez aussi utiliser de la sauce béchamel toute prête du commerce.

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2	tomates (100 g)
400 g	de viande d'agneau désossé
1 CC	de beurre/margarine pour graisser la terrine
1	oignon (50 g) haché menu
1	gousse d'ail broyée
	sel & poivre
	sucre
250 g	de haricots verts en conserve

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
   9-11 Min. ⟰ 100 P
3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
   11-13 Min. ⟰ 70 P
   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.
   Conseil:
   Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600 g	de filet de veau
1 CS	de beurre ou de margarine
1	oignon (50 g) haché menu
100 ml	de vin blanc
	liant à sauce, foncé, pour environ 1/2 l de sauce
300 ml	de crème
	sel & poivre
1 CS	de persil haché

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
   7-10 Min. ⟰ 100 P
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
   5-6 Min. ⟰ 100 P
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE SOLE

2 personnes

Temps de cuisson total: 12-14 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin avec couvercle (environ 26cm)

Ingrédients

400 g	de filets de sole
1	citron non traité
2	tomates (150 g)
1 CC	de beurre/margarine pour graisser le plat
1 CS	d'huile végétale
1 CS	de persil haché
	sel & poivre
4 CS	de vin blanc (30 ml)
2 CS	de beurre ou de margarine

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
   13-16 Min. ⟰ 70 P
   Après la cuisson, laisser reposer 2 minutes.
   Conseil:
   Cette recette convient également à la perche, au flétan, à l'ombre, à la plie ou au cabillaud.

Chine

CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

Temps de cuisson total : env. 5-7 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (1 litre)
terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6	grosses crevettes décortiquées (240 g)
50 ml	de vin blanc
2	petits poireaux (200 g)
1-2	piments forts
20 g	de gingembre
1 CS	de fécule
2 CS	d'huile végétale (20 g)
1½ CS	de sauce de soja (20 ml)
1 CS	de sucre
1 CS	de vinaigre

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes à mariner au vin blanc.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.
   env. **2 Min**. ⋕ 100 P
5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.
   3-5 Min. ⋕ 100 P
   Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Allemagne

ROTI DE PORC DORE

Schweinebraten mit Kruste
Temps de cuisson total : env. 56-64 minutes
Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)
terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

1000 g	d'épaule de porc désossée, avec la couenne
1-2	gousses d'ail
	sel
	poivre noir fraîchement moulu
1 CC	de cumin
2	carottes (125 g) coupées en rondelles
60 g	de céleri coupé en dés fins
60 g	de poireau coupé en rondelles
	sel & poivre
75 ml	d'eau
75 ml	de bière
	liant à sauce, foncé, pour ¼ à ½ l de sauce

1. Laver la viande et la sécher. Inciser la couenne en croix.
2. Ecraser les gousses d'ail, les mélanger au sel, au poivre et au cumin et assaisonner la viande.
3. Mettre la viande dans la terrine, la couenne vers le bas. Epicer les légumes et les ajouter à la viande. Mélanger l'eau et la bière et les verser dans la terrine. Couvrir et cuire. Retourner à la moitié du temps de cuisson.
   1. **6-7 Min**. ⋕ 100 P
   2. **46-52 Min**. ⋕ 70 P
4. Retirer le rôti, l'envelopper de feuille d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et le verser dans la petite terrine. Incorporer la quantité nécessaire de liant à sauce, couvrir et cuire. Remuer une fois.
   4-5 Min. ⋕ 100 P
   Si nécessaire, épicer la sauce. La verser sur le rôti découpé et servir.
   Conseil:
   Les légumes, les quenelles ou les pommes de terre à l'eau sont des garnitures idéales.

Italie

LASAGNES AU FOUR

Lasagne al forno

Temps de cuisson total : env. 22-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300 g	de tomates en conserve
50 g	de jambon cru coupé en petits dés
1	oignon (50 g) haché menu
1	gousse d'ail broyée
250 g	de viande de bœuf hachée
2 CS	de concentré de tomates (30 g)
	sel, poivre, origan, thym, basilic
150 ml	de crème fraîche
100 ml	de lait
50 g	de parmesan râpé
1 CC	d'herbes variées hachées
1 CC	d'huile d'olive
	sel & poivre
	noix de muscade
1 CC	d'huile végétale pour graisser le plat
125 g	de lasagnes vertes
1 CC	de parmesan râpé
1 CC	de beurre ou de margarine

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de bœuf hachée et le concentré de tomates, assaisonner, couvrir et cuire à l'étuvée.
   7-9 Min. ⫷⫸ 100 P
2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.
   15-18 Min. ⫷⫸ 70 P
   Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5 à 10 minutes.

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5 CS	d'huile d'olive (50 ml)
1	gousse d'ail broyée
1	oignon (50 g) coupé en rondelles
1	petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
1	courgette (200 g), coupée en gros dés
1	poivron (200 g), coupé en gros dés
1	tubercule de fenouil (75 g), coupé en gros dés
	poivre
1	bouquet garni
200 g	de cœurs d'artichaut en boîte, coupés en 4
	sel et poivre

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des cœurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.
   19-21 Min. ⫷⫸ 100 P
   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les cœurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avaec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre.

Un bouquet garni est composé de:

- une racine de persil
- des légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym
- quelques feuilles de laurier

LEGUMES ET PATES

Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)
assiette en porcelaine

Ingrédients

4	pommes de terre de taille moyenne (400 g)
100 ml	d'eau
60 g	de jambon
1/2	oignon (25 g) haché menu
75-100ml	de lait
2 CS	de parmesan râpé (20 g)
	sel
	poivre
2 CS	d'emmenthal râpé (20 g)

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la motié du temps du cuisson.
   8-10 Min. ⫷⫸ 100 P
   Laisser les pommes de terre refroidir.
2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmenthal, les disposer sur l'assiette et cuire.
   4-6 Min. ⫷⫸ 100 P
   Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

BOISSONS ET DESSERTS

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

150 g	de groseilles rouges, lavées
150 g	de fraises, lavées
150 g	de framboises, lavées
250 ml	de vin blanc
100 g	de sucre
50 ml	de jus de citron
8	feuilles de gélatine
300 ml	de lait
	pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
30 g	de sucre
15 g	de fécule

Conseil: Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.
   7-9 Min. ⫷⫸ 100 P
   Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.
   3-4 Min. ⫷⫸ 100 P
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4	poires (600 g)
60 g	de sucre
1	sachet de sucre vanillé (10 g)
1 CS	de liqueur de poires, 30% vol.
150 ml	d'eau
130 g	de chocolat
100 g	de crème fraîche

1. Eplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, couvrir et réchauffer.
   1-2 Min. 100 P
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.
   9-11 Min. 100 P
   Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.
   2-3 Min. 100 P
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.
   Conseil:
   Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank pour 10 personnes
Temps de cuisson total :env. 9-11 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 ml	de vin blanc
500 ml	de vin rouge, sec
500 ml	de rhum à 54% vol.
1	orange non traitée
3	tiges de cannelle
75 g	de sucre
10 CC	sucre candi

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Eplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.
   9-11 Min. 100 P
   Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne pour 1 personne
Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes
Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml	de lait
30 g	de chocolat
30 ml	de crème
	chocolat râpé

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
   env. **1-2 Min**. 100 P
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servi.

Allemagne

CITRON CHAUD

Heisse Zitrone pour 1 personne
Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes
Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

Ingrédients

100 ml	d'eau
	1 citron pressé
2-3 CC	de sucre

1. Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.
   env. 1-2 Min. 100 P
   Sucrer à votre goût.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven is neit geschikt om in een muur of kast te worden ingebouwd.
Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegangbaar stopkontakt zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopkontakt kunt trekken.
Sluit de oven alleen aan op een stopkontakt met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker.
Het wordt aanbevolen om een apart circuit voor deze oven te gebruiken.
Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.
Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte.
Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

OPEN NOOIT DE OVENDEUR indien er rook van verwarmd voedsel in de oven komt. Schakel de oven uit, trek de stekker uit het stopkontakt en wacht todat er geen rook meer van het voedsel komt. Openen van de ovendeur terwijl er rook van het voedsel komt kan brand veroorzaken.

Gebruik alleen bakjes, schalen en dergelijke die geschikt zijn voor magnetronovens. Zie het kookboek voor bruikbare materialen op pagina 98.

Blijf in de buurt van de oven indien u wegwerp-plastik, papier of andere brandbare materialen gebruikt.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte, draaitafel en draaisteun na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.
Blokkeer de ventilatie-openingen niet.
Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.
Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Kontroleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:
Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Kontroleer alvorens gebruik het volgende:
a) Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderzijds beschadigd.
b) Kontroleer dat de scharnieren en veiligheids-deurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
c) Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
d) Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
e) Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.
Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg dat er geen vet of vuil is op de aangrenzende oppervlakken. Volg de aanwijzingen bij "ONDERHOUD EN REINIGEN" op pagina 97 goed op.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd.
Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddelijk uit, trek de stekker uit het stopkontakt en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.
Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.
Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.
Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.
Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.
Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Roer de vloeistof alvorens het verwarmen/ opwarmen door.
2. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp in de vloeistof.
3. Laat de vloeistof na het koken even in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetronoven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hard gekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.
Voorkom brandwonden door hete stoom en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Kontroleer aitijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.
Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.
Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.
Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.
Raak de ovendeur, de behuizing aan de buitenkant, de behuizing aan de achterkant, de ovenruimte, de ventilatiegaten, de accessoires en de schalen tijdens de **GRILL**-, **DUAL**- of **EXPRES BEREIDEN**-functies niet aan, aangezien deze heet worden. Laat ze afkoelen voordat u ze schoonmaakt.

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING: Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.
Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.
Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden. Ovenge waarschuwingen
Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.
Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN

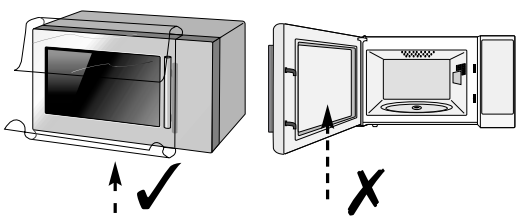
Voorkomen van problemen of beschadiging.
Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina 88. U kunt daardoor de oven beschadigen.
Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel en steun door oververhitting dient u bij gebruik van bruineringsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.
Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflekteren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.
Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel en draaisteun. Gebruik de magnetron niet zonder het draaiplateau.
Voorkomen van barsten van de draaitafel:
(a) Laat de draaitafel afkoelen alvorens deze met water te reinigen.
(b) Plaats heet voedsel of een hete schaal en dergelijke niet op een koude draaitafel.
(c) Plaats koud voedsel of een koude schaal en dergelijke niet op een warme draaitafel.
Gebruik geen plastic schalen en dergelijke met de magnetron indien de oven nog heet is na gebruik van de GRILL funktie, bediening. Het plastic smelt anders. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande funkties, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic produkt hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.
Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

OPMERKING:
Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.
Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.
Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defekt of het lekken van mikrogolven.

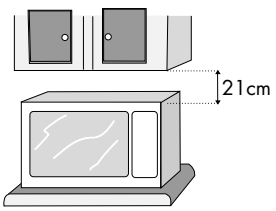
INSTALLATIE

1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder het losse stuk polyethyleen tussen de deur en de oven. Indien aanwezig, haalt u de sticker met informatie over de oven van de deur af.

Verwijder nooit het plastic beschermlaagje aan de **binnenkant** van de deur.



2. Kontroleer de oven regelmatig op beschadiging.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is om het gewicht te houden plus het gewicht van het zwaarste item dat eventueel wordt gekookt.
4. De ovendeur wordt mogelijk heet tijdens gebruik. Plaats of bevestig de oven daarom zodanig dat het onderpaneel tenminste 85 cm boven de vloer is. Houd kinderen uit de buurt van de oven zodat zij zich niet aan een hete oven kunnen branden.
5. Zorg ervoor dat er zich minstens 21 cm ruimte boven het apparaat bevindt.

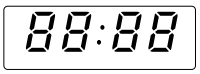


6. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopkontakt.

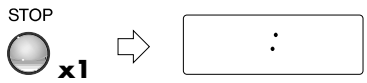
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET

Steek de stekker in het stopcontact.

1. Het ovendisplay begint te flitsen:



2. Druk op de **STOP**-knop, en op het display verschijnt:



3. Voor het instellen van de klok, zie hieronder.

4. Zet de oven leeg aan. (Zie pagina 90, Opmerking 2).

Gebruik van de STOP-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.

2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.

3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.

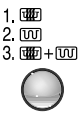
DE KLOK INSTELLEN

Er zijn twee standen: de 12-uurs klok en de 24-uurs klok.

1. Om de 12-uurs klok in te stellen, drukt u 3 seconden lang op de **KOOKFUNCTIE**-toets. 12 H verschijnt op het display.

2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **KOOKFUNCTIE**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er 24 H op het display verschijnen.

Om de klok in te stellen, de voorbeeld naar beneden volgend.

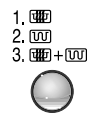


x1 en 3 seconden lang inhouden.

Bijvoorbeeld:

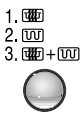
De 24-uurs klok instellen op 23:35

1. Kies de klokfunctie (12-uurs klok)

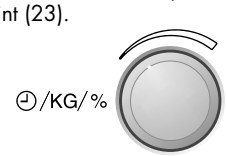


x1 en 3 seconden lang inhouden.

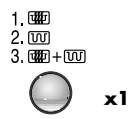
Kies de 24-uurs klok



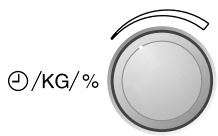
2. Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/ PORTIE**-knop totdat het juiste uur verschijnt (23).



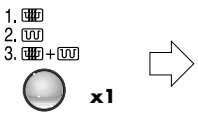
3. Druk eenmaal op de **KOOKFUNCTIE** om van uren naar minuten te verander.



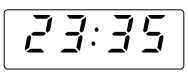
4. Stel de minuten in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ PORTIE**-knop totdat het juiste minuten verschijnt (35)



5. Druk op de **KOOKFUNCTIE** om de klok te beginnen.



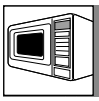
Controleer het display.



OPMERKINGEN:

1. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE** - knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.
2. Druk op de **STOP**-toets als u een fout heeft gemaakt tijdens de instelling.
3. Als de stroom naar uw magnetron wordt onderbroken, dan zal het display 88:88 knipperen, nadat de stroom weer is hersteld. Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma uitgewist. De klok wordt ook uitgewist en u kunt niet meer zien hoe laat het is.
4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.

NEDERLANDS



STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON

Uw oven heeft 5 stroomstanden. Kies de kookstand die in elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

100 P (800 W):

voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

70 P (560 W):

voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten overgaar te worden.

50 P (400 W):

voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleesschotels; deze vermogensinstelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

30 P (240 W Ontdooistand):

om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.

10 P (80 W):

voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak.

P = Percent

Het instellen van een stroomstand:
Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee om een kooktijd te kiezen.
Druk eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-knop (alleen voor magnetronoven).
Als u de stand wilt veranderen, draait u de knop totdat de gewenste stand bereikt is.
Druk op de **+1min/START**-knop.

OPMERKING:
Als er geen stoomstand wordt ingesteld, wordt automatisch 100 P gekozen.

Uw oven kan tot op 90 minuten worden ingesteld. (90.00) De kook- of ontdooitijd die u instelt heeft intervallen van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kook- of ontdooitijd zoals op de tabel hieronder staat aangegeven.

Kooktijd	**Tijdsintervallen**
0 - 5 minuten	10 seconden
5 - 10 minuten	30 seconden
10 - 30 minuten	1 minuut
30 - 90 minuten	5 minuten

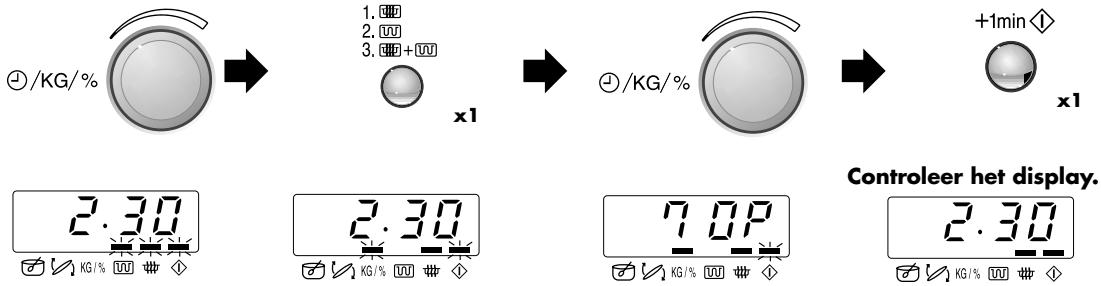
Voorbeeld:
Stel dat u soep 2 minuten en 30 seconden lang op 70 P in de magnetronoven wilt opwarmen.

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/ VERMOGEN-NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.

2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-knop te drukken (alleen magnetronoven).

3. Kies de gewenste stroomstand door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.

4. Druk eenmaal op de **+1min/START**-knop om met koken te beginnen.



OPMERKINGEN:

1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **+1min/START**-knop heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **KOOKFUNCTIE**-knop. Zolang u de **KOOKFUNCTIE-**-knop ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.
3. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/VERMOGENNIVEAU**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Als u de knop tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten met intervallen afnemen.

KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN

Deze magnetronoven heeft twee kookfuncties voor de **GRIL**: 1. Alleen de gril. 2. Gril met magnetron.

1. ALLEEN MET DE GRIL KOKEN

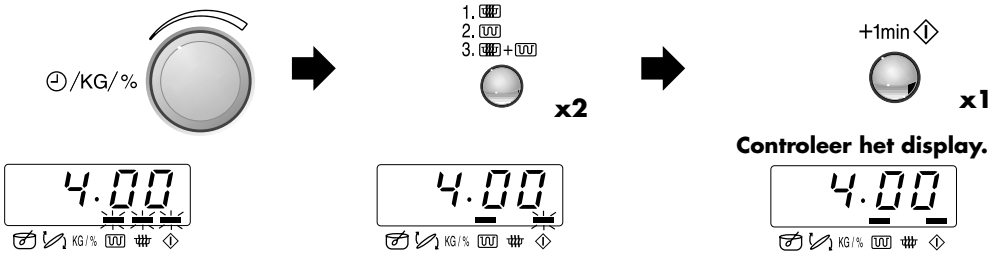
Deze functie kan worden gebruikt om etenswaren te grilleren of te bruinen.

Voorbeeld: Om 4 minuten lang brood te roosteren.

1. Kies de gewenste kooktijd door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.

2. Kies de gewenste kookfunctie door de **KOOKFUNCTIE**-knop tweemaal in te drukken (alleen gril).

3. Druk eenmaal op de **+1min/START**-knop om met koken te beginnen.



OPMERKINGEN:

1. Voor grilleren wordt het rek aanbevolen.
2. Het kan zijn dat wanneer u de gril voor de allereerste keer gebruikt, u rook ziet of een brandgeur ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is.
   Om dit probleem te vermijden, doet u de gril bij benadering 20 minuten lang zonder eten aan, wanneer u de oven voor de allereerste keer gebruikt.

2. KOKEN MET DE DUBBELE STAND

Met deze functie wordt zowel de gril als de magnetronoven gebruikt (10 P tot 50 P).
De stroomstand voor de magnetron is van te voren ingesteld op 30 P.

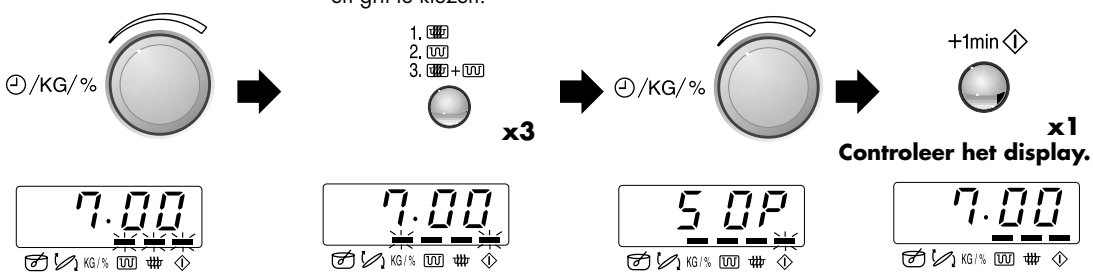
Voorbeeld:
Vleesspiezen koken (zie het recept op pagina 115 van het kookboek): 7 minuten lang op de DUBBELE STAND (50 P).

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop te draaien.

2. Stel de gewenste kookfunctie in door driemaal op de **KOOKFUNCTIE**-knop te drukken en magnetron en gril te kiezen.

3. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop tot de gewenste stroomstand.

4. Druk eenmaal op de **+1min/ START**-knop om met koken te beginnen.



1. MULTISTADIA KOKEN

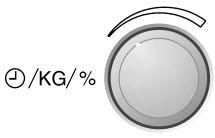
U kunt maximaal 3 stadia instellen voor een combinatie van de **MAGNETRON**, **GRILL** en **KOMBINATIE KOKEN**.

Voorbeeld:

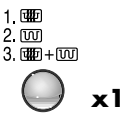
U wilt het volgende: 2 minuten en 30 seconden op de 70 P stand (stadium 1)
5 minuten alleen de gril (stadium 2)

STADIUM 1

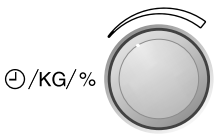
1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.



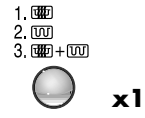
2. Kies de gewenste kookfunctie door eenmaal op de **KOOKFUNCTIE**-knop te drukken (alleen magnetronoven).

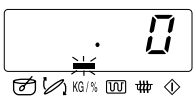


3. Stel de gewenste stroomstand in door de **TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.



4. Druk op de **KOOKFUNCTIE**-knop vóór Stadium 2 in te programmeren.

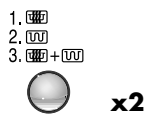




STADIUM 2

5. Stel de gewenste tijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGEN NIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.

6. Kies de gewenste kookfunctie door tweemaal op de **KOOKFUNCTIE**-knop te drukken (alleen gril).



7. Druk eenmaal op de **+1min/START**-knop om met koken te beginnen.

Controleer het display.

(De oven zal 2 minuten en 30 seconden lang op 70 P beginnen te koken en daarna 5 minuten lang alleen de gril aanzetten).

OPMERKING: Indien u een programma kiest na het instellen van de **GRILL-modus**, moeten de stappen 3 en 4 overgeslagen worden.
Indien u de **KOOKFUNCTIE**-toets ingedrukt houdt na het kiezen van de **GRILL-modus**, verandert de **GRILL-modus** automatisch in de **DUBBELE GRILL-modus**.

Voorbeeld:

Om Courgette-Pasta Soufflé te bereiden (pagina 113).

1. 21 minuten op 100 P.

2. 6 minuten Dual Grill op 50 P.

2. MINUUT PLUS FUNCTIE

Met de **+1min/START**-knop kunt u de twee volgende functies uitvoeren:

a. Direkt met koken beginnen.

U kunt meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 100 P koken door op de **+1min/START**-knop te drukken.

OPMERKING:
Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **+1min/START**-knop alleen binnen 1 minuut na de vorige handeling worden gebruikt, zoals de deur dicht doen of op de **STOP**-knop drukken.

b. De kooktijd verlengen.

U kunt de kooktijd telkens met 3 minuut verlengen als u tijdens het koken op de knop drukt.

3. DE STROOMSTAND CONTROLEREN

Als u tijdens het koken de stroomstand wilt controleren, drukt u op de **KOOKFUNCTIE**-knop.

1. MW
2. W
3. MW+W

x1

Zolang u de **KOOKFUNCTIE**-knop ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergeven.

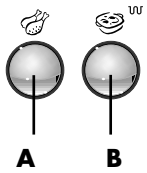
De oven blijft de kooktijd aftellen, ook al ziet u de stroomstand op het display.

EXPRES MENU, EXPRES BEREIDEN EN EXPRES ONTDOOIEN

EXPRES MENU, **EXPRES BEREIDEN** & **EXPRES ONTDOOIEN** bepalen automatisch de juiste kookfuncties en de juiste kooktijden. U heeft de keus uit 4 **EXPRES MENU**, 4 **EXPRES BEREIDEN** en 4 **EXPRES ONTDOOIEN**-menus. Voordat u deze automatische functie begint te gebruiken, moet u het onderstaande goed doorlezen:

1a. EXPRES MENU: Elke **EXPRES MENU**-toets heeft twee menu's.

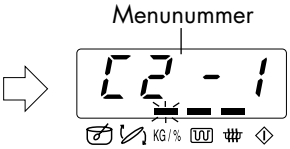
1a.



A. KIP EN GROENTEN CASSEROLE/GEHAKT EN UI-toets

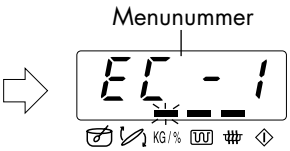
B. GEGRATINEERDE VISFILET/GRATIN-toets

Druk eenmaal op de **VISFILET MET SAUS/ GRATIN**-toets, en u ziet het volgende op het display:



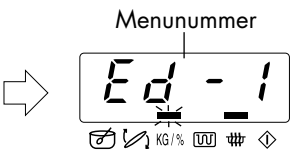
1b. EXPRES BEREIDEN: Druk eenmaal op de **EXPRES BEREIDEN**-toets, en u ziet het volgende op het display:

1b.



1c. EXPRES ONTDOOIEN: Druk eenmaal op de **EXPRES ONTDOOIEN**-toets, en u ziet het volgende op het display:

1c.



U kiest het menu door op de **EXPRES BEREIDEN**, **EXPRES ONTDOOIEN** o gewunste **EXPRES MENU**-toets te blijven drukken totdat het gewenste menunummer wordt weergegeven. Zie **TABELLE VOOR EXPRESS MENU, EXPRES BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN** op pagina's 95 - 97. Het menu verandert automatisch door de **EXPRES MENU**, **EXPRES BEREIDEN** o **EXPRES ONTDOOIEN**-toets ingedrukt te houden.

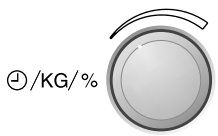
2. Het gewicht of de hoeveelheid voedsel kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU**-draaiknop te draaien totdat het juiste gewicht/de juiste hoeveelheid wordt weergegeven.

- Stel alleen het gewicht van de etenswaren in. Reken er niet het gewicht van de schaal bij.
- Voor etenswaren die meer of minder wegen dat de gewichten/hoeveelheden die in de **TABELLE VOOR EXPRESS MENU, EXPRES BEREIDEN & EXPRESS ONTDOOIEN** staan weergegeven, dient u de handbediende programma's te gebruiken. Voor de beste resultaten volgt u de kooktabellen in het kookboek.

3. Om met koken te beginnen drukt u op de **+1min/START**-toets.

Als u een bepaalde handeling moet uitvoeren (bijv. het eten omdraaien) zal de oven automatisch stoppen en zult u een belsignaal horen. De resterende kooktijd en andere lampjes beginnen op het display te flitsen. Om met koken door te gaan, drukt u op de **+1min/START**-toets.

2.



TIJDSCHAKELAAR/ GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU-draaiknop

3.

+1min/START-toets

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Zorg ervoor dat het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kunt u de kooktijd verlengen en de stroomstand veranderen.

OPMERKING: Indien u de functie **MINUUT PLUS** gebruikt tijdens het bereiden/ ontdooien, kan het eten overgaar worden.

NEDERLANDS

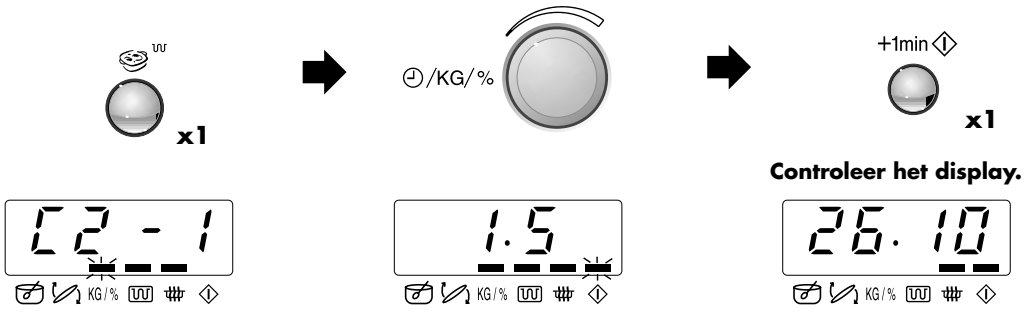
EXPRES MENU, EXPRES BEREIDEN EN EXPRES ONTDOOIEN

Bijvoorbeeld 1 voor EXPRES MENU:
Om 1,5 kg van Gegratineerde Visfilet te bereiden met EXPRES MENU C2-1.

1. Kies het gewenste menu door op de **GEGRATINEERDE VISFILET/GRATIN**-toets te drukken.

2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.

3. Druk eenmaal op de **+1min/START**-toets.



Bijvoorbeeld 2 voor EXPRES BEREIDEN/EXPRES ONTDOOIEN:
Om 0,4 kg van Kippenpootjes te bereiden met EXPRES BEREIDEN EC-3.

1. Kies het gewenste menu door op de **EXPRES BEREIDEN**-toets te drukken.

2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/ VERMOGENNIVEAU**-draaiknop met de klok mee te draaien.

3. Druk eenmaal op de **+1min/START**-toets.

De bewerking van EXPRES ONTDOOIEN is het gelijk zoals EXPRES BEREIDEN.

TOETS	EXPRES MENU Nr.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	**C1-1 Expres Menu** Kip en Groente casserole	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Poulet 5° C) Gratineerschotel en magnetronfolie	• Voor Visfilet met saus, zie de recepten op pagina 98. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x2	**C1-2 Expres Menu** Gehakt en Ui	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Gehakt 5° C) Schaal met deksel	• Voor Gehakt en Ui, zie de recepten op pagina 98. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "ROEREN" zinnebeeld verschijnenter in het display, het voedsel roren en weer bedekken. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x1	**C2-1 Expres Menu** Gegratineerde Visfilet	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur Vis 5° C) Gratineerschotel	• Voor Gegratineerde Visfilet, zie de recepten op paginas 98 - 99. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.
x2	**C2-2 Expres Menu** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Begintemperatuur 20° C) Gratineerschotel	• Voor Gratin, zie de recepten op pagina 99. * Totaalgewicht van alle ingrediënten.

TOETS	EXPRES BEREIDEN Nr.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x1	**EC-1 Expres Bereiden** Patates frites (aanbevolen voor conventionele ovens)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Begintemperatuur -18° C) Ondiepe, ovalen gratineerschotel Rek	• Verwijder de diepvries patates frites uit hun verpakking en leg ze in een aardewerken schaal. • Plaats de schaal op het rek in de oven. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u de frites om. • Na het koken, haalt u de schaal uit de oven en legt de frites op een bord klaar om te serveren. (Geen rusttijd nodig. • Voeg naar smaak zout toe. **OPMERKING:** Tijdens het koken wordt de schaal erg heet. Gebruik oven-handschoenen wanneer u de schaal uit de oven haalt, zodat u zich niet verbrandt.
x2	**EC-2 Bereiden** Vleespennen (Zie pagina 115)	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemperatuur 5° C) Rek	• Maak de vleespennen gereed. • Plaats ze op een rek en zet de oven aan. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u de pennen om. • Na het koken legt u de pennen op een serveerschaal. (Geen rusttijd nodig).

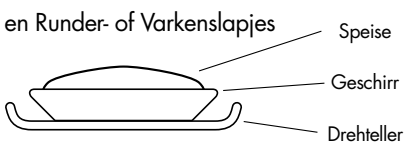
TOETS	EXPRES BEREIDEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
x3	**EC-3 Bereiden** Kippenpootjes	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Begintemperatuur 5° C) Rek	• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kippenpootjes. • Doorboor het vel van de kippenpootjes een aantal keren. • Leg de kippenpootjes op het rek, met het vel naar beneden, met het dunne eind naar het midden toe. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u het kippenpootjes om. • Na het koken laat bij benadering 5 minuten lang rusten.
Ingrediënten voor 0,6 kg kippenpootjes: (3 stuks), 1-2 eetl olie, ½ theel zout, 1 theel paprikapoeder, 1 theel rozemarijn			
x4	**EC-4 Bereiden** Gegrilleerde kip	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Begintemperatuur 5° C) Rek	• Vermeng de ingrediënten en smeer het mengsel over de kip. • Doorboor het vel van de kip een aantal keren. • Plaats de kip met de borstkant naar beneden op het rek en zet de oven aan. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u de kip om. • Laat het eten na het koken bij benadering 3 minuten in de magnetron staan; haal het vervolgens uit de magnetron en serveer het op een bord.
Ingrediënten voor 1,2 kg gegrilleerde kip: Zout en peper, 1 theel paprikapoeder, 2 eetl olie			

TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Express DEFROST x1	**Ed-1 Ontdooien** Steak, runder- of varkenslapjes	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) (Zie de opmerking hieronder vir Keukengere)	• Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met aluminium folie. • Wikkel het voedsel na het ontdooien in aluminiumfolie en laat 10-15 minuten lang rusten, totdat het helemaal ontdooid is.

TOETS	EXPRES ONTDOOIEN Nu.	GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI	METHODE
Express DEFROST x2	**Ed-2 Ontdooien** Gehakt	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Huishoudfolie (Zie de opmerking hieronder)	• Bedek het draaiplateau met huishoudfolie. • Leg het gehakt op het draaiplateau. • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooide delen. • Na het ontdooien gedurende 5 - 10 laten liggen om grondig te laten ontdooien.
Express DEFROST x3	**Ed-3 Ontdooien** Cake	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Vlakken schaal	• Verwijder alle verpakking van de cake. • Het cake op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau. • Na het ontdooien de cake in gelijke stukken snijden; einge ruimte tussen de stukken laten en 15 - 60 minuten laten staan om hem door en door te laten ontdooien.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Ontdooien** Brood	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Begintemperatuur -18° C) Vlakken schaal (Alleen gesneden brood is geschikt voor dit programma.)	• Op een vlakken schaal stellen midden in het draaiplateau. Voor wijd bedraagt, verdelen rechtop het draaiplateau • Wanneer de oven stopt, de hoorbaar teken toon en de "OMDRAAIEN" zinnebeeld verschijnenter in het display opneiuw schikken en ontdooide boterhammen verwijderen. • Na ontdooiing alle boterhammen van elkaar scheiden en op een grote plaat leggen. Afdekken met aluminiumfolie en 5 - 10 minuten laten rust, totdat al het brood geheel ontdooid is.

OPMERKING: Expres Ontdooien

1 De steaks en runder- of varkenslapjes moeten in één laag bevroren zijn.
2 Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
3 Nadat u het vlees heeft omgedraaid, beschermt u het ontdooide gedeelte met kleine, platte stukjes aluminiumfoliw.
4 Voor Steaks en Runder-of Varkenslapjes, leg het voedsel zoals staat afgebeeld in de oven:



NEDERLANDS

KIP EN GROENTE CASSEROLE (C1-1)
Pikante Kipschotel

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	langkorrelige rijst (beblancheerd)
1	1	1	briefje saffraandraadjes
25 g	50 g	75 g	ui (schijfjes)
50 g	100 g	150 g	rode paprika (snijden)
50 g	100 g	150 g	kleine prei (snijden)
150 g	300 g	450 g	kipborst (snijden)
			peper & paprikapoeder
10 g	20 g	30 g	boter of margarine
150 ml	300 ml	450 ml	vleesbouillon

Voorbereiding

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste schotel leggen.
2. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kipborst mengen en kruiden. Op de rijst plaatsen.
3. Hierop de boter in vlokjes spreiden.
4. De vleesbouillon er overheen gieten, deksel erop zetten en op **EXPRES MENU C1-1**, "Kip en Groente Casserole" koken.
5. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

GEHAKT EN UI (C1-2)

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	gehaktvlees (1/2 rundvlees, 1/2 varkenvlees)
50 g	100 g	150 g	ui (fijngehakt)
1/2	1	1 1/2	ei
15 g	30 g	45 g	broodkruimels
			zout en peper
115 ml	230 ml	345 ml	vleesbouillon
20 g	40 g	60 g	tomatenpuree
65 g	125 g	190 g	aardappelen (fijngehakt)
65 g	125 g	190 g	worteltjes (fijngehakt)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	peterselie (gehakt)

Voorbereiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeuïg deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieten, mengen.
4. Deksel erop zetten en op **EXPRES MENU C1-2**, "Gehakt en Ui" koken.
5. Zodra u het belsignaal hoort en de oven stopt, roeren en weer bedekken.
6. Na het koken bij benadering 5 minuten laten rust. Met de peterselie bestrooid serveren.

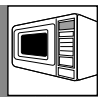
GEGRATINEERDE VISFILET (C2-1)
Vis au gratin op z'n Italiaans

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	visfilet
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	citroensap
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	anchovisboter
30 g	50 g	80 g	Gouda (geraspte)
			zout en peper
150 g	300 g	450 g	tomaten
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	fijngehakte gemengde kruiden
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	basilicum (gehakt)

Voorbereiding

1. De vis wassen en droogbetten. Met citroensap en wat zout besprenkelen en de anchovisboter eroverheen smeren.
2. In de gratinschotel leggen.
3. De vis met de geraspte kaas bestrooien.
4. De tomaten wassen en het stukje waar het steeltje aan vast zat eraf snijden. In schijfjes snijden en bovenop de kaas platsen.
5. Naar smaak zout, peper en de gemengde kruiden toevoegen.
6. De Mozzarella laten uitfekken, de kaas in plakjes snijden en bovenop de tomaten leggen. De Mozzarella met basilicum bestrooien.
7. Plaats de schotel op de laag rek en op **EXPRES MENU C2-1**, "Gegratineerde Visfilet" koken.
8. Na het koken bij benadering 5 minuten laten rust.



GEGRATINEERDE VISFILET (C2-1)
Visfilets Esterhazy au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	visfilet
100 g	200 g	300 g	preien (snijden)
20 g	40 g	60 g	ui (fijngehakt)
40 g	100 g	140 g	worteltjes (geraspte)
10 g	10 g	20 g	boter of margarine
			zout, peper en nootmuskaat
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	citroensap
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (geraspte)

Voorbereiding

1. De groente, de boter en de kruiden in een schotel mengen. Afhangen van gewicht, 2 - 6 minuten lang op 100P koken.
2. De vis wassen, droogbetten en met citroensap en zout besprenkelen.
3. De crème fraîche door de groente mengen en nogmaals zout en peper toevoegen.
4. De helft van de groente in een gratinschotel doen. De vis erbovenop plaatsen en daaroverheen de rest van de groente leggen.
5. De geraspte Gouda over het geheel strooien, plaats op de laag rek en op **EXPRES MENU C2-1**, "Gegratineerde Visfilet" koken.
6. Na het koken bij benadering 5 minuten laten rust.

GRATIN (C2-2)
Spinazie au gratin

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	bladspinazie (ontdooien en afdruipen)
15 g	30 g	45 g	ui (fijngehakt)
			zout, peper en nootmuskaat
150 g	300 g	450 g	gekookte aardappelen (snijden)
35 g	75 g	110 g	gekookte ham (snijden)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
1	2	3	eieren
40 g	75 g	115 g	geraspte kaas

Voorbereiding

1. Vermeng de ui met de bladspinazie en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
2. Vet de schaal in. Afwisselend de aardappelschijfes, de hamstukjes en de spinazie in lagen in de schotel leggen. De laatste laag dient de spinazie te zijn.
3. De eieren met de crème fraîche mengen, kruiden met zout en peper, en over de groenten gieten.
4. De geraspte kaas over het geheel strooien.
5. Op de laag rek leggen en op **EXPRES MENU C2-2**, "Gratin" koken.
6. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

GRATIN (C2-2)
Aardappel-courgette gegratineerd

Ingrediënten

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	gekookte aardappelen (snijden)
115 g	230 g	345 g	courgette (snijden)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	eieren
1/2	1	2	teentje knoflook (uitgeperst)
			zout, peper
40 g	80 g g	120 g	Gouda (geraspte)
10 g	20 g	30 g	zonnebloempitten

Voorbereiding

1. Vet de schaal in en leg om beurten een lagje aardappelschijfjes en courgette in de schaal.
2. Meng de eieren met crème fraîche. Breng op smaak met zout, peper en knoflook en giet het geheel over de groenten.
3. De geraspte Gouda over het gegratineerde gerecht strooi.
4. Besprenkel het gerecht tenslotte met zonnebloempitten.
5. Op de laag rek leggen en op **EXPRES MENU C2-2**, "Gratin" koken.
6. Na het koken bij benadering 5 - 10 minuten laten rust.

ONDERHOUD EN SCHOONMAKEN

Let op
Gebruik geen in de handel verkrrijgbare ovenreinigers, oplosmiddelen of schuurmiddelen en schuursponsjes op welk gedeelte van de magnetronoven dan ook.

Buitenkant van de oven
De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel
Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig aftenemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven
1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn.
2. Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen.
3. Gebruik voor de binnenkant van de oven geen spray-type reinigers.
4. Verwarm uw oven regelmatig door middel van de gril, zie N.B. 2 op pagina 88. Resterend voedsel of vet dat op de elementen is terecht gekomen kan rook of stank veroorzaken.

Draaitafel en draaisteun
Verwijder eerst de draaitafel en de draaisteun uit de oven. Was daarna de draaitafel en de draaisteun in een lauw sopje. Afdrogen met een zachte doek. Zowel de draaitafel als de draaisteun kan in de afwasmachine worden afgewassen.

Deur
De deur aan beide kanten, de deurafdichting alsmede de dichtingsoppervlakken regelmatig met een vochtige doek reinigen om verontreinigingen te verwijderen.

Rooster
Reinig de rooster met een zacht afwasmiddel en water en droog ze. De rooster kunnen tevens in een afwasmachine worden gereinigd.

VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding
   Ga na dat de stekker stevig in het stopkontakt zit.
   Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.
2. Brandt de ovenlamp indien de deur open is? JA _____ NEE _____
3. Plaats een kop met water (bij benadering 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.
   Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.
   Gaat het ovenlichtje aan? JA _____ NEE _____
   Draait de draaitafel? JA _____ NEE _____
   OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.
   Werkt de ventilator? JA _____ NEE _____
   (Leg uw hand over de ventilatiegaten en controleer of u een luchtstroom voelt)
   Hoort u na 1 minuut het belsignaal? JA _____ NEE _____
   Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit? JA _____ NEE _____
   Is de kop met water na deze minuut warm? JA _____ NEE _____
4. Stel de gril in op 3 minuten en zet de oven aan.
   Is na 3 minuten het verwarmingselement van de gril roodgloeiend? JA _____ NEE _____

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.

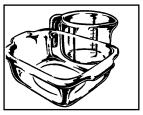
OPMERKING: Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

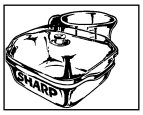
Kookstand	**Standaardtijd**
Magnetronstand 800 W	40 Minuten
Grill-stand	45 Minuten
Dubbele (400 W Magnetron)	Grill - 10 Minuten
Dubbele (80 W, 240 W Magnetron)	Grill - 45 Minuten

Microgolven worden door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan het trillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookt.

GESCHIKTE SCHALEN, TIPS EN ADVIES

GLAS, GLAS-KERAMIEK EN PORSELEIN

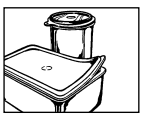




Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. Deze mogen echter geen metaal bevatten (zoals zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (zoals een gouden rand, kobaltblauw).

KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan doordringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit. Zie pagina 102.



KUNSTSTOF EN PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendige, voor de magnetron geschikte schalen van papier of plastic, zijn geschikt voor ontdooien, opwarmen en koken. Raadpleeg de aanwijzingen van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte verhittingsprocedures te absorberen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knapperig en droog. Door vettige gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Raadpleeg de aanwijzingen van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

kunnen eveneens in de magnetron worden gebruikt. De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten, aangezien de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Het dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

BRUINERINGSSERVIES

is speciaal magnetron-serviesgoed van glaskeramiek met een metaallegering op de bodem, die ervoor zorgt dat de gerechten bruin worden. Als er bruineringsserviesgoed wordt toegepast, moet er een geschikte isolator, bijv. een porseleinen bord, tussen de draaitafel en de bruineringsschaal worden gelegd. Houdt u nauwkeurig aan de voorverwarmingstijd zoals aangegeven door de fabrikant. Als deze tijden worden overschreden, kunnen de draaitafel en de draaitafelsteun beschadigd worden, of de zekering kan springen en de oven uitgeschakeld worden.

METAAL

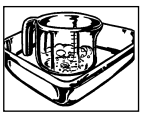
mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat microgolven metaal niet kunnen doordingen

en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zjn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels van een kip).

Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij kant-en-klare maaltijden) kunnen wel worden gebruikt.

Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron. Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er zich minstens 2 cm afstand bevinden tussen het voedsel en de ovenwanden, omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE,
met metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.



GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED
Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen kom met 150 ml. water op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 100 P vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastic servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

GRILLFUNKTIE
Bij het grillen kunt u alle hittebestendige schalen - van porselein, aardewerk, glas of metaal -gebruiken die geschikt zijn voor een konventionele grill.
Schalen dienen geschikt te zijn voor een magnetronoven èn hittebestendig indien u zowel de magnetron als de grillfunktie gebruikt voor het bereiden van een gerecht. (zie kookboek) Vuurvast glas en aardewerken bakjes zijn in dit geval geschikt.

VOORDAT U BEGINT ...
Om het gebruik van de magnetron zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wij hieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor u samengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er zich gerechten in de kookruimte bevinden.

HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN
De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Controleer uw gerecht na het koken. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

BEGINTEMPERATUUR
De ontdooi-, opwarmings- en kooktijden zijn afhankelijk van de begintemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur bij benadering. 5º C, kamertemperatuur bij benadering 20º C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18º C.

ALLE VERMELDE TIJDEN
in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de begintemperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte etc.) van het voedsel kunnen variëren.

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER
Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur, waardoor met koken kan worden gestopt en het resultaat goed is. De binnentemperatuur kunt u met een voedselthermometer vaststellen. In de temperatuurtabel staan de belangrijkste temperaturen vermeld.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 min. standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75º C	
Melk verwarmen	75-80º C	
Soep verwarmen	75-80º C	
Stamppotten verwarmen	75-80º C	
Gevogelte	80-85º C	85-90º C
Lamsvlees		
roze gebraden	70º C	70-75º C
doorgebraden	75-80º C	80-85º C
Rundvlees		
licht aangebraden (rare)	50-55º C	55-60º C
half doorgebraden (medium)	60-65º C	65-70º C
goed doorgebraden (well done)	75-80º C	80-85º C
Varkens-, kalfsvlees	80-85º C	80-85º C

TOEVOEGING VAN WATER
Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnen in het eigen sap of met toevoeging van een weinig water worden gekookt. Daardoor blijven vele vitaminen en mineralen in het voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL
zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de ontstane stoom ontsnappen, zonder dat het vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN
Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dek deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of leg het voedsel met de vette kant naar beneden.

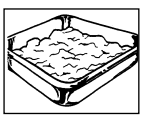
BLANCHEREN VAN GROENTEN
Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden. Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3 - 5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijskoud water dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipen. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN
in de magnetron gaat snel en eenvoudig. In de

handel zijn er weckflessen, rubberen ringen en passende plastic weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron zijn gemaakt. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN
De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid voedsel u wilt die ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.
Als vuistregel geldt:
DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD
HALVE HOEVEELHEID = DE HELFT VAN DE TIJD

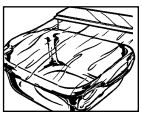
DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN



Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor pasta, rijst, melk enz.

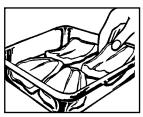
RONDE EN OVALE SCHALEN
In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar kunnen worden.

BEDEKKEN
Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het



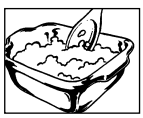
voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookt, kan ook in de magnetron open worden gekookt.

VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE



met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN
Het roeren van de gerechten is noodzakelijk,



omdat de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuur overal gelijk en wordt het voedsel gelijkmatig verwarmd.

RANGSCHIKKING
Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, in een cirkel op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN
Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD

Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookt, hebben een korte of langere standtijd nodig, waarin de temperatuur en de vloeistof gelijkmatig in het voedsel worden verdeeld.

VERWARMEN

In de tabel: 'Verwarmen van dranken en gerechten' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina 106).

- Kant-en-klare maaltijden in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden gehaald en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur gelijkmatig wordt verdeeld.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op kamertemperatuur van 20° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur moet de verwarmingstijd in geringe mate worden verhoogd.
- Laat de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten lang staan, zodat de temperatuur gelijkmatig binnen het gerecht wordt verdeeld (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de begintemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

In de tabel: 'Ontdooien van voedsel' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina 107).
De tijden zijn richtlijnen, die naargelang de vriestemperatuur, de hoedanigheid en het gewicht van het voedsel kunnen variëren. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN SCHALEN

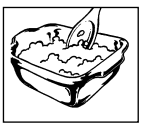
Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en schalen die zich zowel lenen voor de diepvries (tot bij benadering min 40°C) als hittebestendig zijn (tot bij benadering 220°C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken. Zonder dat de gerechten tussendoor overgegoten hoeven te worden.

BEDEKKEN

Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine strips aluminiumfolie bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

HET MAGNETRONVERMOGEN eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt de buiten kant van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

OMDRAAIEN/ROEREN



Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.
Kleinere hoeveelheden ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN, zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten.
Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

In de tabel: het 'Koken van verse groenten' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina 108).

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Het gerecht zoals normaal kruiden, maar voeg pas na het koken zout toe.
- Per 500 gr. groenten bij benadering 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie pagina 108.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookt. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookt.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten bij benadering 2 min. te laten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, begintemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.

HET KOKEN GRILLEREN EN GRATINEREN

In de tabel: 'Koken, grilleren en gratineren' vindt u hiervan enkele voorbeelden (Zie pagina 109).

- Let bij het kopen van vlees er op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundvlees dient geen bloed en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de helft van de kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het bij benadering 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookt. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie pagina 106. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke kant-en-klare diepvriesprodukten dient u zich aan de Richtlijnen op de verpakking te houden.

TABEL

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm= diameter

TABEL: VERWARMEN VAN DRANKEN EN GERECHTEN

Drank/gerecht	Hoev. -g/ml-	Instel.	Vermogen stand	Tijd -min-	Aanwijzingen
Koffie, 1 kopje	150	⫼	100 P	± 1	niet bedekken
Melk, 1 kopje	150	⫼	100 P	1 - 1 1/2	niet bedekken
Water, 1 kopje	150	⫼	100 P	1 1/2 - 2	niet bedekken, aan de kook brengen
6 kopjes	900	⫼	100 P	9 - 11	niet bedekken, aan de kook brengen
1 schotel	1000	⫼	100 P	11 1/2 - 13	bedekken, aan de kook brengen
Eenpersoonsgerecht (groente, vlees en bijgerechten)	400	⫼	100 P	3 - 6	met jus of water besprenkelen bedekken, af en toe roeren
Stamppot	200	⫼	100 P	1 1/2 - 2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Soep, heldere	200	⫼	100 P	1 1/2 - 2	bedekken, na het verwarmen roeren
Crèmesoep	200	⫼	100 P	1 1/2 - 2 1/2	bedekken, na het verwarmen roeren
Groente	200	⫼	100 P	2 - 3	eventueel een beetje water toevoegen,
	500	⫼	100 P	4 - 5	bedekken, na de helft van de verwarmingstijd roeren
Bijgerechten	200	⫼	100 P	2 - 3	met een beetje water besprenkelen,
	500	⫼	100 P	4 - 5	bedekken, af en toe roeren
Vlees, 1 plak[1]	200	⫼	100 P	3 - 4	met een beetje jus besprenkelen, bedekken
Visfilet	200	⫼	100 P	3 - 5	bedekken
Worstjes, 2 stuks	180	⫼	100 P	1 - 1 1/2	de velletjes meermaals doorprikken
Taart, 1 stuk	150	⫼	50 P	1/2 - 1	op een taartrooster leggen
Babyvoeding, 1 potje	190	⫼	50 P	1 - 2	het deksel verwijderen, na het verwarmen goed roeren en temperatuur controleren
Margarine of boter smelten[1]	50	⫼	100 P	1 - 1 1/2	
Chocolade smelten	100	⫼	50 P	2 - 3	af en toe roeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	⫼	50 P	1/2 - 1	in water weken, goed uitdrukken en in een soepkom gieten, af en toe roeren
Taartcouverture voor 1/4 l vloeistof	10	⫼	50 P	5 - 6	met suiker en 250 ml vloeistof mengen, bedekken, gedurende en na het verwarmen goed roeren

[1] **uit de ijskast**

TABEL: ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Instell	Vermog. -Stand-	Kooktijd -Min-	Extra water	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Visfilet	300	⫼	100 P	10 - 12	-	bedekken	1-2
Forel, 1 stuk	250	⫼	100 P	5 - 7	-	bedekken	1-2
Eenpersoonsgerecht	400	⫼	100 P	9 - 11	-	bedekken, na 6 min. roeren	2
Bladspinazie	300	⫼	100 P	6 - 8	-	bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	2
Broccoli	300	⫼	100 P	7 -9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
2 Erwten	300	⫼	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Koolrabi	300	⫼	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Gemengde groenten	500	⫼	100 P	11 - 13	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Spruitjes	300	⫼	100 P	7 - 9	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2
Rode kool	450	⫼	100 P	10 - 12	3-5 EL	bedekken, na de helft van de tijd roeren	2

TABEL: HET ONTDOOIEN VAN VOEDSEL

Gerechten	Hoev. -g-	Instell.	Vermogen -Stand-	Dooitijd -Min-	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Suddervlees (bijv. varken,	1500	⫷	10 P	58-64	leg op een omgekeerd bord, na de helft	30-90
rund,lam, kalf)	1000	⫷	10 P	42-48	van de dooitijd omdraaien	30-90
	500	⫷	10 P	10-14		30-90
Steaks, hamlapjes, koteletten, lever	200	⫷	30 P	4-5	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Goulash	500	⫷	30 P	8-12	na de helft van de dooitijd scheiden en roeren	15-30
Worstjes, 8 stuks	600	⫷	30 P	6-9	naast elkaar leggen, na de helft van de	5-10
4 stuks	300	⫷	30 P	4-5	dooitijd omdraaien	5-10
Eend/kalkoen	1500	⫷	10 P	48-52	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
Hele kip	1200	⫷	10 P	39-43	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
	1000	⫷	10 P	33-37	leg op een omgekeerd bord, na de helft van de dooitijd omdraaien	30-90
Kippenpootjes	200	⫷	30 P	4-5	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Vis, geheel	800	⫷	30 P	9-12	na de helft van de dooitijd omdraaien	10-15
Visfilet	400	⫷	30 P	7-10	na de helft van de dooitijd omdraaien	5-10
Garnalen	300	⫷	30 P	6-8	na de helft van de dooitijd omdraaien en ontdooide garnalen verwijderen	5
Broodjes, 2 stuks	80	⫷	30 P	1-1½	slechts voordooien	-
Volkorenbrood, in plakjes Plakjes geroosterd brood	250	⫷	30 P	2-4	plakjes naast elkaar leggen, slechts voordooien	5
Rogge-tarwebrood, geheel Wit brood, geheel	500	⫷	30 P	7-10	na de helft van de dooitijd draaien (binnenste nog steeds bevroren)	15
Taart, 1 stuk	150	⫷	10 P	2-5	op een taartrooster leggen	5
Slagroomtaart, 1 stuk			10 P	2-3	op een taartrooster leggen	10
Taart, geheel, Ø 28cm			10 P	20-24	op een taartrooster leggen, na het outdooien de taart in stukken verdelen en laten staan, totdat de taart volledig outdooid is.	30-60
Slagroom	200	⫷	30 P	2+2	het deksel verwijderen, na de helft van de dooitijd in een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
Boter	250	⫷	30 P	2-4	slechts voordooien	15
Fruit, zoals aardbeien, kersen, frambozen, pruimen	250	⫷	30 P	4-5	gelijkmatig naast elkaar leggen, na de helft van de dooitijd	5

De in de tabel vermelde tijden zijn Richtlijnen, die naargelang de vriestemperatuur, hoedanigheid en gewicht van de levensmiddelen kunnen variëren.

TABEL

TABEL: HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

Groenten	Hoev. -g-	Instell.	Vermog. -Stand-	Tijd -Min-	Aanwijzingen	Extra water -EL/ml-
Artisjokken	300	⫼	100 P	6-8	de steel verwijderen, bedekken	3-4 EL
Bladspinazie	300	⫼	100 P	5-7	na het wassen goed laten afdruipen, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	-
Bloemkool	800	⫼	100 P	15-17	1 hele kool, bedekken	5-6 EL
	500	⫼	100 P	10-12	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Broccoli	500	⫼	100 P	9-11	in roosjes verdelen, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Champignons	500	⫼	100 P	8-10	hele koppen, bedekken, roeren gedurende het koken	-
Chinese kool	300	⫼	100 P	9-11	in strookjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Erwten	500	⫼	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Venkel	500	⫼	100 P	9-11	in vieren snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Uien	250	⫼	100 P	5-7	geheel, in magnetronfolie koken	-
Koolrabi	500	⫼	100 P	10-12	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Worteltjes	500	⫼	100 P	10-12	in schijfjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Paprika	500	⫼	100 P	9-11	in dobbelsteentjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Ongeschilde aardappelen	500	⫼	100 P	9-11	bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Prei	500	⫼	100 P	9-11	in ringen snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL
Rode kool	500	⫼	100 P	15-17	in strookjes snijden, bedekken, 1 tot 2 keer roeren gedurende het koken	50 ml
Spruitjes	500	⫼	100 P	9-11	hele spruitjes, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Gekookte aardappelen	500	⫼	100 P	9-11	in even grote stukken snijden, een beetje zout toevoegen, bedekken, roeren gedurende het koken	150 ml
Selderijknol	500	⫼	100 P	9-11	in kleine blokjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Witte kool	500	⫼	100 P	15-17	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	50 ml
Courgettes	500	⫼	100 P	9-11	in stukjes snijden, bedekken, roeren gedurende het koken	4-5 EL

TABEL: KOKEN, GRILLEREN EN GRATINEREN

Levensmiddelen	Hoev. -g-	Instell.	Vermog. -Stand-	Kooktijd -Min-	Aanwijzingen	Standtijd -Min-
Braadvlees (varken, kalf, lam)	500	⫴	100 P	6-8	Naar smaak peper en zout toevoegen, in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	10
		⫴ Ⓜ	50 P	3-5*		
		⫴	100 P	4-7		
		⫴ Ⓜ	50 P	2-4		
	1000	⫴	100 P	13-16		
		⫴ Ⓜ	50 P	6-8*		
		⫴	100 P	8-10		
		⫴ Ⓜ	50 P	3-5		
	1500	⫴	100 P	21-24		
		⫴ Ⓜ	50 P	9-11*		
		⫴	100 P	11-14		
		⫴ Ⓜ	50 P	5-7		
Rundvlees (medium)	1000	⫴	70 P	7-10	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de dikke kant naar beneden in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	10
		⫴ Ⓜ	50 P	7-8*		
		⫴	70 P	4-6		
		⫴ Ⓜ	50 P	5-7		
	1500	⫴	70 P	8-10		
		⫴ Ⓜ	50 P	8-10*		
		⫴	70 P	8-10		
		⫴ Ⓜ	50 P	3-5		
Kip	1200	⫴	100 P	8-11	Naar smaak peper en zout toevoegen, met de borstzijde naar beneden in een platte soufflé schaal leggen, op de draaitafel plaatsen, na * omdraaien.	3
		⫴ Ⓜ	50 P	5-7*		
		⫴	100 P	8-11		
		⫴ Ⓜ	50 P	4-5		
Kippenpootjes	200	⫴ Ⓜ	50 P	5-6	Naar smaak peper en zout toevoegen, met het vel naar beneden op het rek leggen, na * omdraaien.	3
		Ⓜ		1-2*		
		Ⓜ		6-7		
Steaks 2 stuks, medium	400	Ⓜ		11-13*	Op het rek leggen, na * omdraaien, na het grilleren peper en zout toevoegen.	2
		Ⓜ		9-11		
Soufflés e.d. gratineren		Ⓜ		3-4	De soufflé schaal op het rek leggen.	10
Kaas op toast 1 stuk		Ⓜ		4½- 5½	Het brood roosteren, met boter insmeren, beleggen met een plakje gekookte ham, een ananasschijfje en een plakje smeltkaas, en op het rek grilleren.	1

RECEPTEN

VARIATIES OP CONVENTIONELE RECEPTEN

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals kant-en-klare maaltijden, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept. Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.

De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier personen tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van bij benadering 55g (gewichtsklasse M).

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Spanje

AVOCADOCRÈMESOEP

Sopa de aguacates
Totale kooktijd: bij benadering 10 - 12 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

3	avocado's (600 g vruchtvlees), een beetje citroensap
700 ml	vleesbouillon
70 ml	slagroom
	zout/peper

1. De zachte, rijpe avocado's schillen, de pit verwijderen, in kleine stukken snijden en met een mixer of puréerstaaf van een handmixer pureren. Ter versiering 2 dunne reapjes per portie achterhouden en met citroensap besprenkelen.
2. De vleesbouillon, de avocado's en de slagroom in een kom doen, zout en peper toevoegen en afgedekt koken. Af en toe roeren.
   10 - 12 min. 100 P
3. De soep roeren tot deze dik is en met de overgebleven reapjes avocado versieren. Na het koken de soep bij benadering 5 min. laten staan.

Zwitserland

BÜNDNER GERSTESOEP

Bündner Gerstensuppe

Totale kooktijd: bij benadering 35 - 40 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2 EL	boter of margarine (20 g)
1	ui (50 g), fijngehakt
1-2	worteltjes (130 g), in schijfjes
15 g	selderijknol, in dobbelsteentjes gesneden
1	prei (130 g), in ringen gesneden
3	witte koolbladen (100 g), in strookjes
200 g	kalfsschenkel
50 g	doorregen hamspek, in strookjes
50 g	gerstekorrels
700 ml	vleesbouillon
	peper
4	Weense worstjes (300 g)

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en afgedekt stoven.
   bij benadering **1 - 2 min**. 100 P
2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Peper toevoegen en afgedekt koken.
   1.**17 - 19 min**. 100 P
   2. **17 - 19 min**. 50 P
3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verwarmen.
4. De soep na het koken bij benadering 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep halen.

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale kooktijd: bij benadering 13 - 17 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

200 g	champignons, in schijfjes
1	ui (50 g), fijn gehakt
300 ml	vleesbouillon
300 ml	slagroom
$2^1/_2$ EL	boter of margarine (25 g)
$2^1/_2$ EL	bloem (25 g)
	peper
	zout
1	eigeel
150 g	room (crème fraîche)

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en afgedekt koken.
   8 - 9 min. 100 P
2. Met een mixer alle ingrediënten pureren. De slagroom tovoegen.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Zout en peper toevoegen, en afgedekt koken. Na de gaartijd omroeren.
   4 - 6 min. 100 P
4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, maar niet laten koken !
   1 - 2 min. 100 P
   De soep na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.

Duitsland

CAMEMBERTTOAST

Totale kooktijd: bij benadering 2 minuten

Servies: plat bord

Ingrediënten

4	plakjes geroosterd brood (80 g)
2 EL	boter of margarine (20 g)
150 g	camembert
4 TL	rode bosbessenconfiture (40 g)
	cayennepeper

1. De plakjes geroosterd brood met boter bestrijken.
2. De camembert in schijfjes snijden en deze met de snijvlakken naar boven op de toast leggen. De jam bovenop de kaas smeren en het geheel met cayennepeper bestrooien.
3. De toast op een bord leggen en verhitten.
   $1^1/_2$ - 2 min. 100 P
   Tip:
   U kunt de toast naar believen variëren, bijv. met verse champignons en geraspte kaas of gekookte ham, asperges en Emmentaler.

VOORGERECHTEN EN SOEPEN

Soepingrediënten

EIERDOBBELSTEENTJES

voor $^1/_2$ l soep
Totale kooktijd: bij benadering 3 - 5 minuten
Servies: koffiekopje (inhoud 150 ml)
Ingrediënten

1 ei
4 EL melk of slagroom (50 ml)
snufje zout
snufje nootmuskaat

1. Alle ingrediënten klutsen, in het kopje gieten en verhitten tot de massa gestold is.
   3 - 5 min. 30 P
2. Het geklutste ei omkeren en laten afkoelen. In kleine dobbelsteentjes snijden en in de kant en klare soep doen.

VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Frankrijk

VERSE TONIJN MET GROENTEN

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Totale kooktijd: bij benadering 18 - 20 minuten
Servies: vplatte, ovale vuurvaste vorm met deksel (bij benadering 26 cm lang)
Ingrediënten

500 g	verse tonijn, in plakjes
2 EL	citroensap
	zout
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de vorm
$^1/_2$	paprika, groen, (125 g), in strookjes
2	uien (125 g), fijn gehakt
1	wortel (50 g), in schijfjes
1-2	tomaten (125 g), in dobbelsteentjes
40 ml	witte wijn
1	teentje knoflook
	bouquet garni
	zout, peper

1. De tonijn wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. De vis bij benadering 15 minuten laten staan, vervolgens nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De olie op de bodem van de schaal uitstrijken en de tonijn erin leggen. De groenten over de vis verdelen. De witte wijn, het knoflookteentje, het bouquet garni en zout en peper toevoegen. Deksel op de vuurvaste vorm leggen en garen.
   18 - 20 min. 70 P
   De tonijn na het garen bij benadering 2 minuten laten staan. Het bouquet garni en het knoflookteentje voor het serveren verwijderen.

   Tip:
   Een bouquet garni bestaat uit.
   - een peterseliewortel
   - een bosje soepgroenten
   - een twijgje lavas
   - een twijgje tijm en
   - enkele laurierbladeren

Spanje

CHAMPIGNONS MET ROZEMARIJN

Champiñones rellenos al romero

Totale kooktijd: ca 15 - 21 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1l)
platte ronde schaal (bij benadering 22 cm doorsnee)

Ingrediënten

8	grote champignons (bij benadering 225 g), heel
2 EL	boter of margarine (20 g)
1	ui (50 g), fijngehakt
50 g	ham, in dobbelsteentjes
	zwarte peper, gemalen
	rozemarijn
125 ml	witte wijn, droog
125 ml	room
2 EL	bloem (20 g)

1. De steeltjes uit de champignons snijden en de steeltjes fijnsnijden.
2. De boter in de schaal leggen en over de bodem uitsmeren. De ui, de ham en de champignonsteeltjes toevoegen, peper en rozemarijn toevoegen, afdekken en koken.
   4 - 6 min. 100 P
   Laten afkoelen
3. In de tweede schaal 100ml wijn en de room afgedekt opwarmen.
   2 - 3 min. 100 P
4. Met de rest van de wijn met het meel vermengen, in de hete vloeistof roeren en afgedekt koken. Eenmaal tussendoor omroeren.
   1 - 2 min. 100 P
5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het rek grilleren.
   2 - 3 min. 100 P
   6 - 7 min. 50 P
   De champignons na het koken bij benadering 2 minuten laten staan.

Duitsland

COURGETTE-PASTA SOUFFLÉ

Zucchini-Nudel Auflauf

Totale kooktijd: bij benadering 47 - 53 minuten
Servies schaal met deksel (inhoud 2l)
soufflèschaal (bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

500 ml	water
1/2 TL	olie
80 g	macaroni
400 g	tomaten uit blik, fijngesneden
3	uien (150 g), fijngehakt
	basilicum, tijm, zout, peper
1 EL	olie voor het invetten van de schaal
450 g	courgettes, in plakjes
150 g	zure room
2	eieren
100 g	geraspte Cheddar

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en afgedekt aan de kook brengen.
   3 - 4 min. 100 P
2. De macaroni in stukjes breken, toevoegen, omroeren en laten wellen.
   8 - 10 min. 30 P

De pasta af laten druipen en laten afkoelen.

3. De tomaten met de uien vermengen en ruim peper en zout toevoegen. De soufflèschaal invetten. De macaroni erin leggen en de tomatensaus er overheen gieten. De plakjes courgette daar bovenop verdelen.
4. De zure room met de eieren vermengen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas er overheen strooien.
   EXPRES BEREIDEN EC-8 of
   21 - 23 min. 100 P
   6 - 8 min. 50 P
   De soufflé na het koken ongeveer 5 - 10 minuten laten staan.

Oostenrijk

GEVULDE KIP

Gefülltes Brathendl voor 2 personen

Totale kooktijd: bij benadering 26 - 35 minuten
Servies: Quichevorm
Touw

Ingrediënten

1	kip (1000 g)
	zout, rozemarijn, marjolein
1	oud brood (kadetje, 40 g)
	zout
1	bosje peterselie, fijngehakt (10 g)
	snufje nootmuskaat
2 EL	boter of margarine (20 g)
1	eigeel
3 EL	boter of margarine (30 g)
1 TL	paprikapoeder
	zout
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de schaal

1. De kip wassen, droogbetten en met zout, rozemarijn en marjolein insmeren.
2. Het kadetje bij benadering 10 minuten in koud water laten weken en daarna uitdrukken. Vermeng het brood met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel en de kip daarmee opvullen. De opening met touw dichtnaaien.
3. De boter opwarmen
   bij benadering 1 min. 100 P
   Paprika en zout in de boter roeren en de kip daarmee bestrijken.
4. De kip in de ingevette quichevorm leggen en onbedekt koken.
   1. **8 - 11 min**. 100 P
   2. **5 - 7 min**. 50 P

   Omdraaien
   1. **8 - 11 min**. 100 P
   2. **4 - 5 min**. 50 P

   Laat de kip na het koken bij benadering 3 minuten staan.

Zwitserland

VISFILET MET KAASSAUS

Fischfilet mit Käsesauce

Totale kooktijd: bij benadering 22 - 26 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1l)
platte ronde soufflévorm
(bij benadering 25 cm doorsnee)

Ingrediënten

3	visfilet (bij benadering 600 g)
2 EL	citroensap
	zout
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
2 EL	bloem (20 g)
100 ml	witte wijn
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de vorm
100 g	geraspte Emmental
2 EL	fijngesneden peterselie

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten laten staan, nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De boter op de bodem van de schaal verdelen. De gehakte ui erin leggen en afgedekt smoren.
   bij benadering 2 min. 100 P
3 Het meel over de uien strooien en omroeren. De witte wijn toevoegen en roeren.
4. De soufflévorm invetten en de filets erin leggen. De saus over de filets gieten en met kaas bestrooien. Op het rek leggen en koken.
   16 - 19 min. 70 P
   4 - 5 min. 50 P
   De visfilets na het koken bij benadering 2 minuten laten staan. Versier met peterselie en serveer.

Duitsland

BONTE SJASLIEKS

Bunte Fleischspieße

Totale kooktijd: 14 - 17 minuten

Servies: rek
drie houten sjasliekpennen
(bij benadering 20-25 cm lang)

Ingrediënten

300 g	hamlappen
75 g	hamspek
1-2	uien (75 g), in vieren gesneden
3	tomaten (200 g) in vieren gesneden
1/2	groene paprika (75 g), in acht stukken gesneden
3 EL	olie
4 TL	paprikapoeder
	zout
1 TL	cayennepeper
1 TL	worcestersaus

1. De hamlap en het hamspek in dobbelsteentjes van bij benadering 2 - 3 cm snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op drie houten sjasliekpennen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpennen hiermee bestrijken. De pennen op het rooster leggen en grilleren.
   EXPRES BEREIDEN EC-2 of
   1. **7 - 9 min**. 50 P
4. De pennen omdraaien
   2. **7 - 8 min**. 50 P

Spanje

GEVULDE HAM

Jamón relleno

Totale kooktijd: bij benadering 18 - 23 1/2 minuten

Servies: Schaal met deksel (inhoud 2l)
Platte ovale soufflévorm met deksel of magnetronfolie
(bij benadering 26 cm lang)

Ingrediënten

125 g	Bladspinazie, zonder steeltjes
125 g	Kwark, 20 % vet
40 g	Geraspte Emmental
	Peper
	Paprikapoeder
6	Plakjes gekookte ham (300 g)
125 ml	Water
125 ml	Room
2 EL	Bloem (20 g)
2 EL	Boter of margarine (20 g)
1 TL	Boter of margarine voor het invetten van de vorm

1. De spinazie fijnsnijden, met de kwark en de kaas vermengen en naar smaak peper en zout toevoegen.
2. Op elk plakje gekookte ham een eetlepel vulling leggen en oprollen. De hamrollen met een stokje vastprikken.
3. De béchamelsaus maken. Alle vloeistoffen in een schaal gieten, afdekken en opwarmen.
   3 - 4 min. 100 P
   De boter met de bloem vermengen, in de vloeistof leggen en roeren totdat zich een gladde massa heeft gevormd. Afdekken, opkoken en dik laten worden.
   1 - 1 1/2 min. 100 P
   Omroeren en naar smaak peper en zout toevoegen.
4. De saus in de ingevette soufflévorm gieten, de hamrolletjes erin leggen en afgedekt koken. Op het laatst het deksel of de folie verwijderen en de soufflévorm op het rek leggen om te grilleren.
   1. **7 - 10 min**. 100 P
   2. **4 - 5 min**. 50 P
   De hamrolletjes na het koken bij benadering 5 minuten laten staan.

Tip: U kunt ook kant-en-klare béchamelsaus gebruiken.

NEDERLANDS

Griekenland

GESTOOFD VLEES MET TUINBONEN

Kréas mé fasólia
Totale kooktijd: bij benadering 20 - 24 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

1-2	tomaten (100 g)
400 g	lamsvlees, zonder been
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm
1	uit (50 g), fijn gehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
	zout, peper
	suiker
250 g	tuinbonen uit blik

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflookteen, zout en peper toevoegen en afgedekt koken.
   9 - 11 min. 100 P
3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.
   11 - 13 min. 70 P
   Na het garen bij benadering 5 minuten laten staan.
   Tip:
   Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden voorgekookt.

Zwitserland

ZÜRICHER KALFSVLEES MET CRÈME

Züricher Geschnetzeltes
Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

600 g	kalfsfilet
1 EL	boter of margarine
1	ui (50 g), fijngehakt
100 ml	witte wijn
	saus-bruinmiddel, voor bij benadering $^1/_2$ l saus
300 ml	slagroom
	zout, peper
1 EL	peterselie, gehakt

1. Het filet in vingerdikke repen snijden.
2. De boter gelijkmatig over de schaal verspreiden. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt koken. Gedurende het koken eenmaal roeren.
   7 - 10 min. 100 P
3. De witte wijn, het saus-bruinmiddel en de slagroom toevoegen, roeren en afgedekt laten stoven. Af en toe roeren.
   5 - 6 min. 100 P
4. Proef het gerecht, roer nogmaals door, en laat bij benadering 5 minuten staan. Garneer met peterselie.

Frankrijk

ZEETONGFILETS

Filets de sole voor 2 personen
Totale kooktijd: bij benadering 13 - 16 minuten
Servies: ondiepe, ovale vuurvaste schaal met deksel (bij benadering 26 cm lang)
Ingrediënten

400 g	zeetongfilets
1	citroen, heel
2	tomaten (150 g)
1 TL	boter of margarine voor het invetten van de schaal
1 EL	plantaardige olie
1 EL	peterselie, gehakt
	zout & peper
4 EL	witte wijn (30 ml)
2 EL	boter of margarine (20 g)

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste schaal met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en zout en peper toevoegen. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, afdekken en koken.
   13 - 16 min. 70 P
   De visfilets na het koken bij benadering 2 minuten laten staan.
   Tip:
   Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

China

GARNALEN MET CHILI

voor 2 personen
Totale kooktijd: bij benadering 5 - 7 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1l)
schaal met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

6	garnalen (240 g zonder schaal)
50 ml	witte wijn
2	kleine preien (200 g)
1-2	chili's, scherp
20 g	gember
1 EL	maïzena
2 EL	plantaardige olie (20 g)
$1^1/_2$ EL	sojasaus (20 ml)
1 EL	suiker
1 EL	azijn

1. De garnalen wassen en de schaal en de staart verwijderen. De rug insnijden en de darm verwijderen. De garnalen steeds in 2 - 3 stukken verdelen. Een gleuf in elk stuk snijden, zodat ze bij het garen niet samentrekken. De garnalen in een schaal leggen, met witte wijn besprenkelen, deksel erop en marineren.
2. De prei en de chili's wassen en droogbetten. De prei in 5 cm lange stukken snijden, de chili's halveren en de pitten verwijderen. De gember schillen en in schijfjes snijden.
3. De garnalen uit de wijn nemem en met maïzena bestrooien.
4. De olie, de prei, de chili's en de gemberschijfjes in de schaal doen en met deksel erop verhitten.
bij benadering 2 min. ⫷⫸ 100 P
5. De garnalen toevoegen, en daarna de sojasaus, suiker en azijn. Doorrueren en afgedekt koken.
3 - 5 min. ⫷⫸ 100 P
De garnalen na het garen bij benadering 1 - 2 minuten laten staan. Heet serveren.

Duitsland

GEBRADEN VARKENSVLEES MET KORST

Schweinebraten mit Kruste
Totale kooktijd: bij benadering 56 - 64 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2l)
schaal met deksel (inhoud 1l)
Ingrediënten

1000 g	schouderkarbonade zonder been, met zwoerd
1-2	teentjes knoflook
	zout
	zwarte peper, vers gemalen
1 TL	kummel
2	worteltjes (125 g), in schijfjes
60 g	selderijknol, in kleine dobbelsteentjes
60 g	prei, in ringen
	zout
	peper
75 ml	water
75 ml	bier
	saus-bindmiddel, donker, voor $^1/_4$ l tot $^1/_2$ l saus

1. Het vlees wassen en droogbetten. De zwoerd kruisgewijs insnijden.
2. De knoflookteentjes uitpersen, met zout, peper en kummel mengen en het vlees kruiden.
3. Het vlees met de zwoerd naar beneden in de schaal leggen. De groente met zout en peper bestrooien en toevoegen. Het water met het bier mengen en in de schaal gieten. Afgedekt koken. Na de helft van de kooktijd het vlees omdraaien.
1. **6 - 7 min**. ⫷⫸ 100 P
2. **46 - 52 min**. ⫷⫸ 70 P
4. Het vlees eruit nemen en in aluminiumfolie gewikkeld 10 minuten laten staan. De vleesjus door een zeef gieten en in de kleine schaal doen. De nodige hoeveelheid saus-bindmiddel erdoorheen roeren en afgedekt koken. Tussendoor roeren.
4 - 5 min. ⫷⫸ 100 P
Naar smaak zout en peper aan de saus bevoegen en over het in plakken gesneden vlees gieten en serveren.
Tip:
Hierbij passen groeten en knoedels of gekookte aardappelen.

Italië

GEBAKKEN LASAGNE

Lasagne al formo
Totale kooktijd: bij benadering 22 - 27 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ondiepe, vierkante vuurvaste schotel met deksel (bij benadering 20x20x6 cm)
Ingrediënten

300 g	tomaten uit blik
50 g	rauwe ham, fijngesneden
1	ui (50 g), fijngehakt
1	teentje knoflook, uitgeperst
250 g	rundergehakt
2 EL	tomatenpurée (30 g)
	zout & peper
	organo, tijm, basilicum
150 ml	room (crème fraîche)
100 ml	melk
50 g	geraspte Parmezaanse kaas
1 TL	gemengde gehakte kruiden
1 TL	olijfolie
	zout & peper, nootmuskaat
1 TL	plantaardige olie voor het invetten van de schotel
125 g	groene platte pasta
1 EL	geraspte parmezaanse kaas
1 EL	boter of margarine

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpurée mengen, zout en peper toevoegen, en met deksel erop stoven.
   7 - 9 min. ⟰ 100 P
2. De room met de melk, de parmezaanse kaas, de kruiden en de olie mengen en zout en peper toevoegen.
3. De vuurvaste schotel invetten en de schaalbodem met eenderde van de pasta bedekken. De helft van de gehaktmassa op de pasta leggen en er een beetje saus overheen gieten. De tweede laag pasta er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende pasta in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de pasta met veel saus begieten en met parmezaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop koken.
   15 - 18 min. ⟰ 70 P
   De lasagne na het koken ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

Frankrijk

GROENTESCHOTEL

Ratatouille spéciale
Totale kooktijd: bij benadering 19 - 21 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
Ingrediënten

5 EL	olijfolie (50 ml)
1	teentje knoflook, uitgeperst
1	ui (50 g), in schijfjes
1	kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden
1	kleine courgette (200 g), in grote stukken gesneden
1	paprika (200 g), in grote stukken gesneden
1	kleine venkelknol (75 g), in grote stukken gesneden
	peper
1	bouquet garni
1	blik artisjokkenharten (200 g)
	zout
	peper

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.
   19 - 21 min. ⟰ 100 P
   Gedurende de laatste 5 minuten de in vieren gesneden artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen bij benadering 2 minuten laten staan.

Tip
De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren.
Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht.
Een bouquet garni bestaat uit.
- een peterseliewortel
- een bosje soepgroente
- een twijgje lavas
- een twijgje tijm
- enkele laurierbladeren

Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas rellenas

Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten

Servies: schotel met deksel (inhoud 2l)
porceleinen bord

Ingrediënten

4	middelgrote aardappelen (400 g)
100 ml	water
60 g	ham, in dobbelsteentjes
1/2	ui (25 g), fijn gehakt
75-100 ml	melk
2 EL	geraspte Parmesaanse kaas (20 g)
	zout
	peper
2 EL	geraspte Emmentaler kaas

1. De aardappelen in de schaal leggen, het water toevoegen en met deksel erop garen.
   8 - 10 min. ⫷⫸ 100 P
   Laten afkoelen.
2. De aardappelen overlangs halveren en voorzichtig uithollen. De ham in zeer kleine stukjes snijden. De aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de Parmesaanse kaas tot een glad deeg roeren. Met zout en peper op smaak brengen.
3. De massa in de aardappelhelften vullen, met de Emmentaler kaas bestrooien, op het bord leggen en garen.
   4 - 6 min. ⫷⫸ 100 P
   De aardappelen na het garen bij benadering 2 minuten laten staan.

Denemarken

BESSENGRUWEL MET VANILLESAUS

Rødgrød med vanilie sovs

Totale kooktijd: bij benadering 10 - 13 minuten

Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

150 g	aalbessen, rood
150 g	aardbeien
150 g	frambozen
250 ml	witte wijn
100 g	suiker
50 ml	citroensap
8	blaadjes gelatine
300 ml	melk
	merg van 1/2 vanillestokje
30 g	suiker
15 g	maïzena

Tip: De bessengruwel serveren met ijskoude slagroom of yoghurt.

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten ter versiering achterhouden. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verwarmen.
   7 - 9 min. ⫷⫸ 100 P
   De suiker en het citroensap eraan toevoegen.
2. De gelatine in koud water bij benadering 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. De bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop koken. Gedurende het koken roeren en tenslotte nogmaals roeren op het einde.
   3 - 4 min. ⫷⫸ 100 P
4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten versieren. Daarbij de vanillesaus serveren.

Frankrijk

PEREN IN CHOCOLADE

Poires au chocolat
Totale kooktijd: bij benadering 12 - 16 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)
Ingrediënten

4	peren (600 g)
60 g	suiker
1	pakje vanillesuiker (10 g)
1 EL	perenlikeur, 30 vol. %
150 ml	water
130 g	pure chocolade
100 g	room (Crème fraîche)

Tip: Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

1. De peren heel schillen.
2. De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, roeren en met deksel erop verwarmen.
   1 - 2 min. ⫷⫸ 100 P
3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop koken.
   9 - 11 min. ⫷⫸ 100 P
   De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats laten afkoelen.
4. 50 ml van het kookvocht in een kleine schaal doen. De stukjes pure chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verwarmen.
   2 - 3 min. ⫷⫸ 100 P
5. De saus goed mengen. De saus over de peren gieten en serveren.

Nederland

VUURDRANK

voor 10 personen
Totale kooktijd: bij benadering 9 - 11 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Ingrediënten

500 ml	witte wijn
500 ml	rode wijn, droog
500 ml	rum, 54 vol %
1	hele sinaasappel
3	kaneelstokjes
75 g	suiker
10 TL	klontjes kandijsuiker

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verwarmen.
   9 - 11 min. ⫷⫸ 100 P
   De sinaasappelschil en de kaneel eruit nemen. In de grogglazen elk één theelepel suiker doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.

Oostenrijk

CHOCOLADE MET SLAGROOM

Schokolade mit Schlagebers voor 1 persoon
Totale kooktijd: bij benadering 1 - 2 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)
Ingrediënten

150 ml	melk
30 g	pure chocolade
30 ml	slagroom
	chocoladehagelslag

1. De melk in de kop gieten. De chocolade raspen, aan de melk tovoegen, mengen en verwarmen. Nogmaals gedurende het opwarmen roeren.
   bij benadering 1 - 2 min. ⫷⫸ 100 P
2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met de hagelslag gegarneerd serveren.

Duitsland

HETE CITROEN

voor 1 persoon
Totale kooktijd: ca 1 - 2 minuten
Servies: theeglas (150 ml inhoud)
Ingrediënten

100 ml	water
	sap van een citroen
2-3 TL	suiker

1. Water en citroensap in een kopje doen en verwarmen.
   bij benadering 1 - 2 min. ⫷⫸ 100 P
   Suiker naar smaak toevoegen.

IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

Questo forno non è progetteto per essere incorporato in una parete o mobile.
La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.
La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A.
Si raccomanda di usare un circuito elettrico di alimentazione separato esclusivamente per questo prodotto.
Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.
Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.
Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Se il fumo che si riscalda nel forno comincia a sprigionare fumo, NON APRITE LO SPORTELLO. Spegnete il forno, staccate il cavo di alimentazione e aspettate finché il cibo ha smesso di fumare. Se si apre lo sportello mentre il cibo fuma si può causare un incendio.

Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde. Riferitevi ai relativi suggerimenti nel ricettario in dotazione a pag. 138.

Non lasciate il forno incustodito usando plastica, carta od altro recipiente infiammabile a perdere.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno, il piatto rotante e il sostegno rotante. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.
Non bloccate le aperture di ventilazione.
Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.
Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.
Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.
Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato.
Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:
Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.
a) Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
b) Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
c) Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
d) Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammaccati.
e) Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.
Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Seguite le Istruzioni di "MANUTENZIONE E PULIZIA" a pag. 137.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.
Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.
Se vi spandete dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.
Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.
Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.
Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Si la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise. non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.
Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldateli mai in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi un'eruzione del contenuto dal centenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciature.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibli bruciature:

1. Rigirate il liquido prima di scaldarlo/riscaldarlo.
2. Si consiglia di inserire nel liquido un'asticciola di vetro od altro oggetto similare durante il riscaldamento.
3. Lasciate riposare il liquido nel forno alla fine del tempo di cottura, per evitare la bollitura con eruzioni ritardate.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume.

Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.
Forate la buccia delle patate, salcicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

Mai toccare o alzare la resistenza inferiore quando è calda.
Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.
Per evitare le ustioni causate dal vapore, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc. tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciature, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.
Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.
Per far uscire il vapore ed evitare ustioni, praticare alcune incisioni sui cibi ripieni riscaldati.
Utilizzando le funzioni **GRILL, COTTURA COMBINATA e COTTURA EXPRESS** non toccare lo sportello del forno, il mobile esterno, la resistenza inferiore, le prese d'aria, gli accessori e i piatti, perché diventano molto caldi. Prima di pulirli, è bene verificarne la temperatura.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA: Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

I bambini devono usare il forno soltanto in presenza di un adulto.
Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.
Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate il alcun modo il forno.
Non spostate il forno mentre sta funzionando.
Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina 127), in quanto si potrebbe danneggiare il forno.

PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante e al sostegno rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.
Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.
Usate soltanto il piatto rotante e il sostegno rotante progettati per questo forno. Non utilizzare il forno senza il piatto girevole.
Per evitare che il piatto rotante si rompa:
(a) Prima di pulire il piatto rotante con acqua, lasciatelo raffreddare.
(b) Non mettete cibi o utensili caldi sul piatto rotante freddo.
(c) Non mettete cibi o utensili freddi sul piatto rotante caldo.

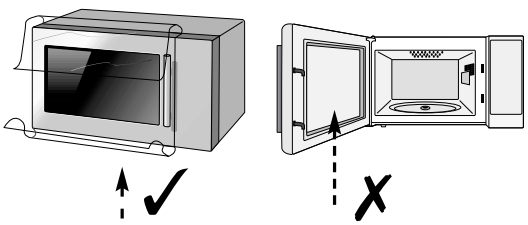
Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COTTURA COMBINATA e COTTURA EXPRESS**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante i modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.
Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

NOTA:
Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.
Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.
Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.

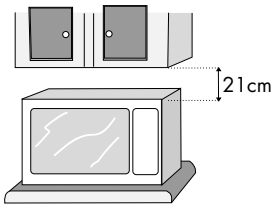
INSTALLAZIONE

1. Togliere l'imballaggio protettivo dall'interno del forno. Eliminare il foglio di politene inserito tra lo sportello e il vano forno. Staccare dalla parete esterna dello sportello l'etichetta adesiva che riporta le caratteristiche di funzionamento.

Non staccare la pellicola protettiva incollata sulla parte **interna** dello sportello.



2. Controllate con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Mettete il forno su una superficie piana sufficientemente solida da sopportarne il peso e il cibo più pesante che si possa cuocere.
4. Poiché lo sportello può diventare molto caldo durante la cottura, sistemate o montate il forno in modo che la sua parte inferiore sia ad almeno 85cm dal pavimento.
5. Controllare che sopra il forno vi sia uno spazio libero di almeno 21 cm.



6. Inserite la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro standard a massa.

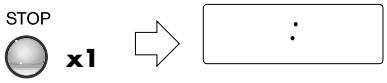
ITALIANO

OPERAZIONI PRELIMINARI

Collegare il forno.

1. Il display del forno lampeggia:

2. Premere il pulsante di **ARRESTO**; sul display apparirà:



3. Per impostare l'orologio, seguire la procedura indicata qui di seguito.

4. Scaldare il forno vuoto. (Vedere pagina 127, nota 2).

Il pulsante di ARRESTO serve per:

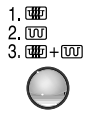
1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura.

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA** per 3 secondi. 12H apparirà sul display.

2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **MODO COTTURA** come illustrato nell'esempio qui sotto 24H apparirà sul display.



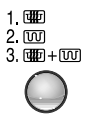
x1 e presa per 3 secondi

Per impostare l'orologio, seguire l'esempio indicato.

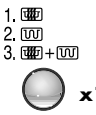
Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

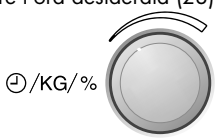
1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).



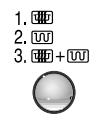
Selezionare l'orologio a 24 ore.



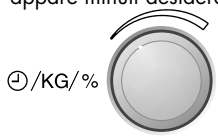
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando appare l'ora desiderata (23).



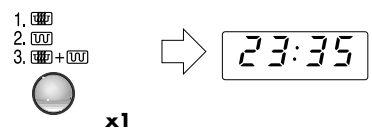
3. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** ai spostarsi dalle ore ai minuti.



4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando appare minuti desiderata (35).



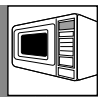
5. Premere il pulsante di **MODO COTTURA** ai Avviare l'orologio.



NOTA:

1. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul display comparirà la scritta intermittente 88:88. Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.
4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.

LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

100 P (800 W):
Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseruole, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W):
Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrosti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

50 P (400 W):
Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

30 P (240 W):
Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticcere.

10 P (80 W):
Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).

P = Percento

Impostare il livello di potenza delle microonde:
Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.
Premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).
Per cambiare il livello di potenza delle microonde, ruotare la manopola fino a posizionarla in corrispondenza dell'impostazione desiderata.
Premere il pulsante di **+1min/AVVIO COTTURA**.

NOTA:
Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 100 P.

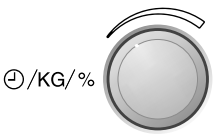
COTTURA MICROONDE

Il forno si può programmare fino a 90 minuti. (90.00) Il tempo di cottura (scongelamento) può essere aumentato dai 10 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura (scongelamento) in questione, come mostra la tabella riportata qui sotto.

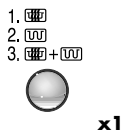
Tempo di cottura	**Incremento**
0 - 5 minuti	10 secondi
5 - 10 minuti	30 secondi
10 - 30 minuti	1 minuto
30 - 90 minuti	5 minuti

Esempio:
Si supponga di voler scaldare una minestra per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

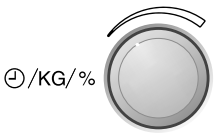
1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**.



2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).



3. Per selezionare la potenza desiderata ruotare in senso orario la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**.



4. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

Controllare il display.

NOTA:
1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **MODO COTTURA**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **TIMER/PESO/POTENZA** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA

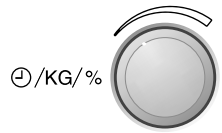
Questo forno a microonde prevede due modalità per la cottura con il **GRILL**: 1. Solo grill. 2. Grill e microonde.

1. COTTURA CON GRILL

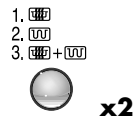
Utilizzare questa modalità per arrostire o rosolare i cibi.

Esempio: Abbrustolire per 4 minuti.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/ PESO/POTENZA**.



2. Per selezionare la modalità di cottura desiderata premere due volte il pulsante **MODO COTTURA**. (Solo grill).



3. Per avviare la fase di cottura, premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

Controllare il display.

NOTA:

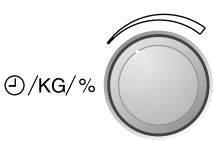
1. Per arrostire si consiglia di utilizzare la rastrelliera.
2. Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.
   Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione vuoto per 20 minuti, selezionando il modo di cottura GRILL.

2. COTTURA COMBINATA

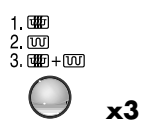
Questo modo di cottura combina le potenze del grill e delle microonde (da 10 P a 50 P).
Il livello di potenza microonde è preimpostato a 30 P.

Esempio:
Cuocere spiedini di carne (ricetta a pagina 152 del ricettario) per 7 minuti con l'impostazione COTTURA COMBINATA 50 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/ PESO/POTENZA**.

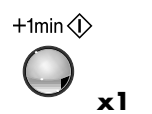


2. Selezionare il modo di cottura desiderato premendo tre volte il pulsante **MODO COTTURA** per impostare Microonde e Grill.



3. Ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** in corrispondenza del livello di potenza microonde desiderato.

4. Per avviare la fase di cottura premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.



Controllare il display.

ITALIANO

ALTRE FUNZIONI UTILI

1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

Grazie ad una combinazione di **MICROONDE**, **GRILL** o **COTTURA COMBINATA** si ha la possibilità di programmare una sequenza che prevede 3 fasi (al massimo)

Esempio:-

Per cuocere : 2 minuti e 30 secondi con potenza 70 P (Fase 1)
5 minuti con grill (Fase 2)

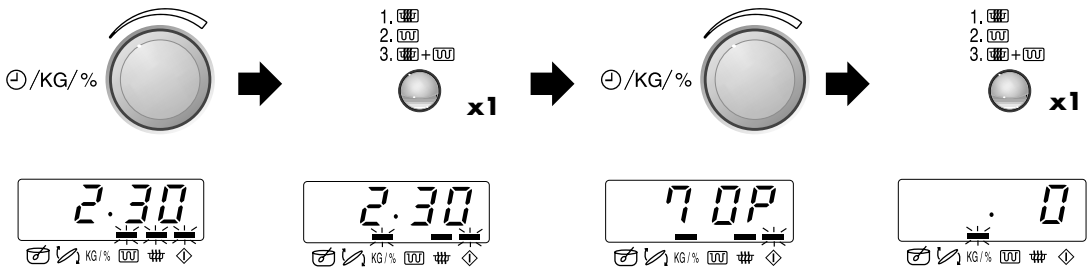
FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**.

2. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **MODO COTTURA** (solo microonde).

3. Indicare il livello di potenza desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**.

4. Prima di programmare la Fase 2, premere il pulsante **MODO COTTURA**.

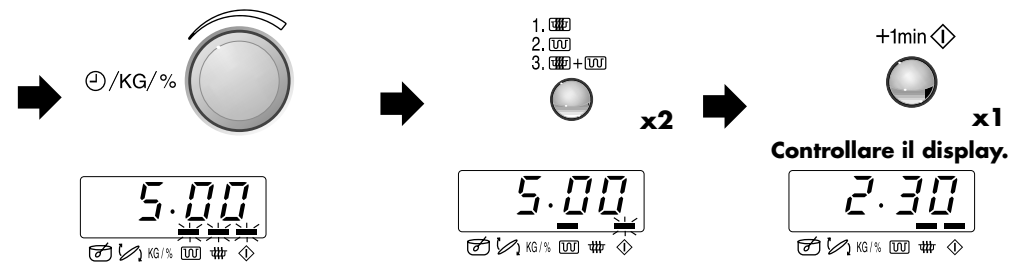


FASE 2

5. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**.

6. Selezionare la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **MODO COTTURA** (solo grill).

7. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.



Controllare il display.

(Il forno comincia a cuocere per 2 minuti e 30 secondi a 70 P, e per i restanti 5 minuti passa al funzionamento con il solo grill).

NOTA: Se impostate un programma qualsiasi dopo avere impostato il modo **GRILL**, ignorate i passi 3 e 4.
Se premete il pulsante **MODO COTTURA** ripetutamente dopo avere impostato il modo **GRILL**, il modo **GRILL** verrà cambiato automaticamente nel modo **COTTURA COMBINATA**.

Esempio:

Preparare Timballo di pasta con zucchine (pagina 150)

1. 21 minuti a 100 P.

2. 6 minuti con COTTURA COMBINATA a 50 P.

2. FUNZIONE DI "ANCORA UN MINUTO"

Il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA** consente di attivare le due funzioni seguenti:

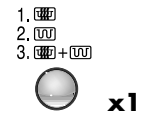
a. Accensione diretta
Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 100 P per 1 minuto premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

NOTA:
Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 1 minuto per premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.
Si ha la possibilità di incrementare il tempo di cottura in unità di 3 minuto o multipli di questo se il pulsante è premuto mentre il forno è in funzione.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **MODO COTTURA**.



Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **MODO COTTURA**.

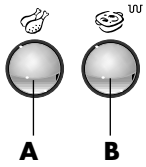
Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

MENU EXPRESS, COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE EXPRESS

MENU EXPRESS, **COTTURA EXPRESS** & **SCONGELARE EXPRESS** definisce automaticamente l'esatta modalità di cottura ed il tempo necessario. Si ha la possibilità di scegliere tra 4 **MENU EXPRESS**, 4 **COTTURA EXPRESS** e 4 **SCONGELARE EXPRESS** menu diversi. Quando si usa questa funzione è necessario tenere presente quanto segue:

1a. MENU EXPRESS: Ogni tsato di **MENU EXPRESS** ha due menu.

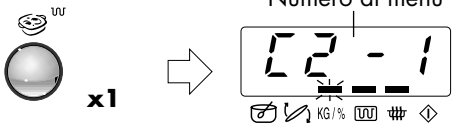
1a.



A. Tasto **POLLO E VERDURE PIATTO/ MACINATA E CIPOLLA**

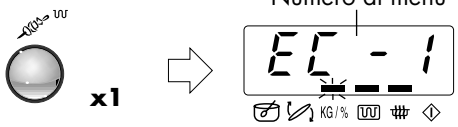
B. Tasto **GRATIN DI PESCE/ GRATIN**

Premere una volta il pulsante **GRATIN DI PESCE/GRATIN** il display appare come mostrato:



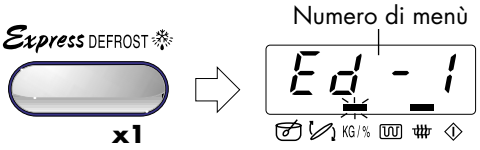
1b. COTTURA EXPRESS: Premere una volta il pulsante **COTTURA EXPRESS** il display appare come mostrato:

1b.



1c. SCONGELARE EXPRESS: Premere una volta il pulsante **SCONGELARE EXPRESS** il display appare come mostrato:

1c.



Per selezionare il menu, premere il pulsante **COTTURA EXPRESS**, **SCONGELARE EXPRESS** o desiderato **MENU EXPRESS** fino a quando appare il numero di menu desiderato. Consultare le pagine 132 - 134 "**TABELLA PER LA MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS**". Il menu verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS** o **SCONGELARE EXPRESS**.

2. Per indicare peso o quantità ruotare la manopola **TIMER/PESO/POTENZA** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.

- Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
- Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura in **MENU EXPRESS**, **COTTURA EXPRESS E SCONGELARE EXPRESS**, usare programmi manuali. Per ottenere i risultati migliori, attenersi alle tabelle di cottura del ricettario.

3. Per avviare la cottura, premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

Se, ad esempio, è necessario girare ciò che sta cuocendo il forno si blocca ed emette un segnale acustico, il tempo di cottura rimanente e tutti gli altri indicatori lampeggiano sul display. Per continuare la cotture, premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

2.

la manopola **TIMER/PESO/ POTENZA**

3.

pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

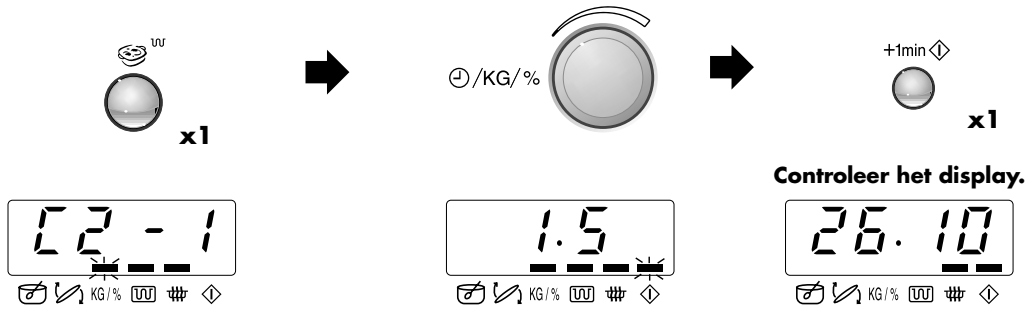
NOTA: Se viene utilizzata la funzione **MINUTE PLUS** durante l'operazione di scongelamento e cottura express, il cibo potrebbe risultare troppo cotto.

Esempio 1 per MENU EXPRESS:
Per cuocere al Gratin di pesce (quantità: 1,5 kg) usare il programma Menu Express C2-1.

1. Selezionare il menu richiesto premendo una volte il pulsante di **GRATIN DI PESCE/GRATIN**.

2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.

3. Premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.

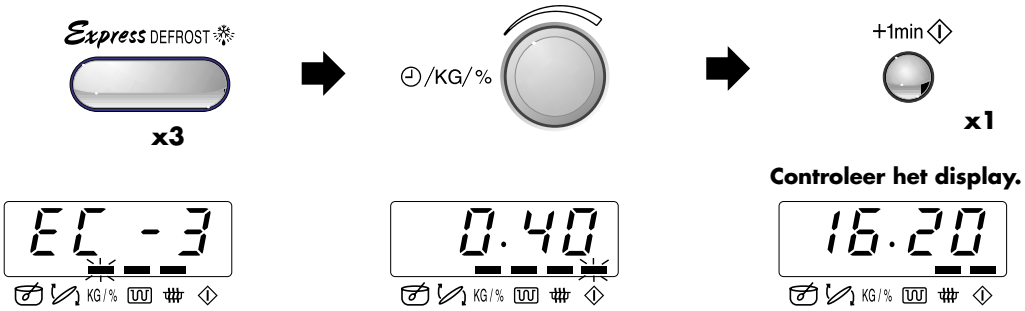


Esempio 2 per COTTURA EXPRESS/SCONGELARE EXPRESS:
Per cuocere al Cosce di pollo 0,4 kg usare il programma COTTURA EXPRESS EC-3.

1. Selezionare il menu richiesto premendo 3 volte il pulsante di **COTTURA EXPRESS**.

2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TIMER/PESO/POTENZA**.

3. Premere il pulsante **+1min/AVVIO COTTURA**.



La SCONGELARE EXPRESS il funzionamento sono gli stessi del COTTURA EXPRESS.

ITALIANO

TABELLE PER LA MENU EXPRESS E PER COTTURA EXPRESS

PULSANTE	MENU EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**C1-1 Menu Express** Pollo e Verdure piatto	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Pollo 5° C) Piatto per gratin e pellicola microonde	• Per Pollo e Verdure piatto, vedere le ricette a pagina 135. * Peso total per intero Ingredienti.
x2	**C1-2 Menu Express** Macinata e Cipolla	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Gehakt 5° C) Ciatola e coperchio	• Per Macinata e Cipolla, vedere le ricette a pagina 135. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "MESCOLARE" simbolo compare nella display, mescolare e rimettere il coperchio. * Peso total per intero Ingredienti.
x1	**C2-1 Menu Express** Gratin de Pesce	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale Pesce 5° C) Piatto per gratin	• Per Gratin de Pesce, vedere le ricette a pagina 135 - 136. * Peso total per intero Ingredienti.
x2	**C2-2 Menu Express** Gratin	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temperatura iniziale 20° C) Piatto per gratin	• Per Gratin, vedere le ricette a pagina 136. * Peso total per intero Ingredienti.

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
x1	**EC-1 Cottura** Patatine fritte (raccomandate per forni convenzionali)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Stampo per sformati Rastrelliera alta	• Togliere le patate fritte surgelate dalla confezione e metterle in un piatto di porcellana. • Collocare il piatto sulla rastrelliera che si trova all'interno del forno. • Quando il forno si arresta, il suono udible dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare le patate. • A fine cottura, togliere le patate dal piatto e disporle su uno di portata. (Non è necessario lasciar riposare). • Assaggiare ed eventualmente salare. **NOTA:** Durante la cottura il piatto raggiunge una temperat. molto elevata. Per evitare di bruciarsi togliendolo dal forno, si consiglia di usare gli appositi guanti.

PULSANTE	COTTURA EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
x2	**EC-2 Cottura** Spiedini di carne (Vedere le ricette a pagina 152)	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera alta	• Preparare gli spiedini a pagina 148. • Mettere sulla rastrelliera e cuocere. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare gli spiedini. • A fine cottura, togliere dal forno e disporre su un piatto di portata. (Non è necessario lasciare riposare).
x3	**EC-3 Cottura** Cosce di pollo Ingredienti per 0,6 kg cosce di pollo: (3 pezzi), 1 o 2 cucchiai di olio, ½ cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di paprica dolce, rosmarino.	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera alta	• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sulle cosce di pollo. • Punzecchiare la pelle delle cosce di pollo. • Mettere le cosce di pollo sulla rastrelliera, con la parte della pelle rivolta verso il basso e con l'estremità dell'osso verso il centro. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare le cosce. • Dopo la cottura, lasciare riposare per circa 5 minuti.
x4	**EC-4 Cottura** Pollo alla griglia Ingredienti per 1,2 kg di pollo alla griglia: sale e pepe, 1 cucchiaino di paprica dolce, 2 cucchiai di olio	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Rastrelliera bassa	• Mescolare gli ingredienti e distribuire il tutto sul pollo. • Punzecchiare la pelle del pollo. • Collocare il pollo sul piatto rotante con petto lato bassa e cuocere. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare il pollo. • Dopo la cottura, continuare a tenere il cibo nel forno per circa 3 minuti. Quidi disporre su un piatto e servire.

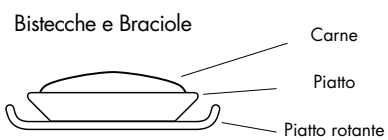
PULSANTE	SCONGELARE EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
Express DEFROST x1	**Ed-1 Scongelare** Bistecche, braciole	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) (Vedere nota più avanti)	• Disporre il tutto su un piatto al centro del piatto rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con fogli d'alluminio. • Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 15 minuti, fino al completo scongelamento.

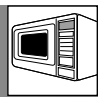
TABELLE PER LA SCONGELARE

PULSANTE	SCONGELARE EXPRESS Nu.	QUANTITÀ (Unità di incremento)/UTENSILI	PROCEDIMENTO
Express DEFROST x2	**Ed-2 Scongelare** Carne macinata	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Pellicola microonde (Vedere nota più avanti)	• Coprite il piatto rotante con pellicola trasparente da cucina. • Collocate il blocco di carne congelata sul piatto rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. • Dopo avere scongelato il cibo, lasciate riposare per 5 - 10 minuti fino a scongelamento completo.
Express DEFROST x3	**Ed-3 Scongelare** Dolce	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto	• Rimuovete tutto l'imballaggio dal dolce. • Collocatelo su un piatto al centro del piatto rotante. • Dopo averlo scongelato, tagliare il dolce in fette di uguale misura lasciando dello spazio fra ogni fetta e lasciare riposare per 15 - 60 minuti fino a scongelamento completo.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Scongelare** Pane	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temperatura iniziale -18° C) Piatto (Per questo programma è raccomandato solamente pane affettato.)	• Distribuite su un piatto al centro del piatto rotante. Per i grandi importi, distribuite direttamente sulla piatta rotante. • Quando il forno si arresta, il suono udibile dei segnali ed il "GIRARE" simbolo compare nella display, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. • Dopo lo scongelamento, separare tutte le fette e distribuirle su un piatto grande. • Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 10 minuti fino a quando sia scongelato completamente.

NOTA: Express Scongelare

1 Bistecche e braciole dovrebbero essere congelati in uno strato.
2 La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
3 Girare e mettere tra le singole porzioni scongelate un foglio liscio di stagnola.
4 Bistecche e Braciole disporre la carne nel forno come indicato:





PIATTO DI POLLO E VERDURE (C1-1)
Bocconcini di pollo piccanti

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	riso grano lungo (scottatura)
1	1	1	sacchetto di zafferano
25 g	50 g	75 g	cipolla (affetato)
50 g	100 g	150 g	peperone rosso (affetato)
50 g	100 g	150 g	di porro (affetato)
150 g	300 g	450 g	filet di petto di pollo (tagliare a dadini)
			pepe, paprica
10 g	20 g	30 g	burro o margarina
150 ml	300 ml	450 ml	base di minestra

Procedimento

1. Mescolare la zafferano al riso e disporre nello piatto ungersi.
2. Mescolare la cipolla, peperone rosso, porro e pollo. Condire e disporre sulla riso.
3. Fornire di copertura con riccioli di burro.
4. Inaffiare con il brodo, coprire con pellicola microonde e cuocere usare il **MENU EXPRESS C1-1**, "Pollo e Verdure Piatto".
5. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.

MACINATA E CIPOLLA (C1-2)

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	carne tritata (1/2 maiaile, 1/2 manzo)
50 g	100 g	150 g	cipolla (tagliare finemente)
1/2	1	1 1/2	uovo
15 g	30 g	45 g	pangrattato
			sale e pepe
115 ml	230 ml	345 ml	brodo di carne
20 g	40 g	60 g	concentrato di pomodoro
65 g	125 g	190 g	patate (tagliare finemente)
65 g	125 g	190 g	carote (tagliare finemente)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	prezzemolo (tritato)

Procedimento

1. Mescolare la carne tritata con le cipolle, l'uovo e il pangrattato, agguistando di sale e di pepe. Riporre quindi l'impasto nella terrina.
2. Mescolare il concentrate di pomodoro nel brodo.
3. Aggiunsi le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastare.
4. Coprire e cuocere usare il **MENU EXPRESS C1-2**, "Macinata e Cipolla".
5. Quando il forno si blocca e viene emesso un segnale acustico, girare e rimettere il coperchio.
6. A cottura terminata, girare e riposare per 5 minuti. Cospargerla di prezzemolo e servire.

GRATIN DI PESCE (C2-1)
Gratin di pesce all'italiana

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	filetti di pesce
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	succo di limone
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	burro di accuiughe
30 g	50 g	80 g	Gouda (gratuggiato)
			sale a pepe
150 g	300 g	450 g	pomodori
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	erbe miste tritate
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	basilico (tritato)

Procedimento

1. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il succo di limone, salare e ungere con il burro di acciughe.
2. Collocare in un piatto ovale per gratin.
3. Cospargere il pesce con il formaggio Gouda.
4. Lavare i pomodori e tagliere il picciolo. Tagliarli a fette e distribuirli sullo strato di formaggio Gouda.
5. Aggiungere sale, pepe e le erbe miste.
6. Sgocciolare la Mozzarella, tagliarla a fettine e distribuirla sul pomodoro. Cospargere di basilico.
7. Collocare il gratin sul rastrelliera bassa con e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-1**, "Gratin di Pesce".
8. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.

GRATIN DI PESCE (C2-1)
Filetto di pesce gratinato Esterhazy

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	filletti di pesce
100 g	200 g	300 g	di porro (affetato)
20 g	40 g	60 g	cipolla (tagliare finemente)
40 g	100 g	140 g	carote (gratuggiato)
10 g	10 g	20 g	burro o margarina
			sale, pepe e noce moscata
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	succo di limone
50 g	100 g	150 g	crème fraîche
50 g	100 g	150 g	Gouda (gratuggiato)

Procedimento

1. Collocare le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare accuratamente. Cuocere per 2 - 6 minuti su 100P, dipendere a peso.
2. Lavare e asciugare il pesce, spruzzarlo con il limone e salare.
3. Unire la crème fraîche alle verdure e aggiungere ancora sale, pepe e noce moscata.
4. Porre metà delle verdure in un piatto ovale da gratin, collocarvi sopra il pesce e coprire con la parte restante delle verdure.
5. Cospargere con il formaggio Gouda, collocare sul rastrelliera bassa e cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-1**, "Gratin di Pesce".
6. A cottura terminata far riposare per 5 minuti.

GRATIN (C2-2)
Spinaci gratin

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	spinaci (scongalare e scolare)
15 g	30 g	45 g	cipolla (tagliare finemente)
			sale, pepe, noce moscata
150 g	300 g	450 g	patate cotto (affetato)
35 g	75 g	110 g	prosciutto cotto (tagliare finemente)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche (panna)
1	2	3	uovo
40 g	75 g	115 g	formaggio (gratuggiato)

Procedimento

1. Mescolare gli spinaci con la cipolla e insaporire can sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere il stampo. Disporre le patate, prosciutto e gli spinaci a strati alterni. L'ultimo strato dovrà essere de spinaci.
3. Mescolare le uova insieme alla crème fraîche, sale, pepe e versare sopra le verdure.
4. Cospargere il gratin con formaggio.
5. Collocare sul rastrelliera bassa en cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-2**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.

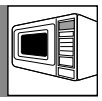
GRATIN (C2-2)
Patate-zucchine gratinate

Ingredienti

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	patate cotto (affetato)
115 g	230 g	345 g	zucchine (affetato)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche (panna)
1	2	3	uovo
1/2	1	2	spicchio d'aglio (schiacciato)
			sale, pepe
40 g	80 g	120 g	Gouda (gratuggiato)
10 g	20 g	30 g	semi de girasole

Procedimento

1. Ungere il recipiente e disporre in strati alternati patate e zucchine tagliate a fette.
2. Unire le uova alla crème fraîche, insaporire con sale, pepe a aglio e versare sopra le verdure.
3. Cospargere le formaggio Gouda sul il gratin.
4. Infine, cospargere il gratin con semi di girasole.
5. Collocare sul rastrelliera bassa en cuocere usare il **MENU EXPRESS C2-2**, "Gratin".
6. A cottura terminata far riposare per 5 - 10 minuti.



Preauzione
Non usate pulitori per forno del tipo in commercio, abrasivi, pulitori forti o pagliette per pulire il forno a microonde.

Esterno del forno a microonde
L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo
Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

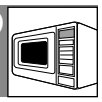
Interno del forno
1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile,
usate un detergente debole e pulite più volte con un panno umido finché tutto lo sporco è scomparso.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Ad intervalli regolari, riscaldare il forno usando il grill, secondo le istruzioni della nota 2 a pagina 127, poiché gli schizzi di cibi o di olio possono causare la formazione di fumo e cattivi odori.

Piatto rotante e sostegno rotante
Togliete il piatto rotante e il sostegno rotante dal forno. Lavate il piatto rotante e il sostegno rotante con acqua leggermente saponata. Asciugateli con un panno morbido. Sia il piatto rotante sia il sostegno rotante possono essere lavati nella lavapiatti.

Sportello
Pulire spesso la porta da entrambi i lati, la guarnizione della porta e le superfici della guarnizione, utilizzando un panno umido, per togliere la sporcizia.

Rastrelliera
Devono essere lavate con un detergente leggero e asciugate. Le graticole possono anche essere lavate nella lavapiatti.

COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA



Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.
1. Alimentatazione
Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.
Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni nomalmente.
2. Quando si apre lo sportello, la luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____
3. Mettere una tazza d'acqua (circa 150 ml) nel forno e chiudere ermeticamente lo sportello.
Impostare per un minuto il forno sul livello di potenza 100 P ed accendere il forno.
La luce del forno si accende? SÍ _____ NO _____
Il piatto rotante gira? SÍ _____ NO _____
NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.
Il sistema di ventilazione funziona? SÍ _____ NO _____
(Mettere la mano sull'apertura per la ventilazione e controllare il flusso d'aria.)
Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico? SÍ _____ NO _____
L'indicatore per la cottura in corso si spegne? SÍ _____ NO _____
Terminata l'operazione menzionata sopra, la tazza d'acqua è calda? SÍ _____ NO _____
4. Programmare il grill per tre minuti ed accendere il forno.
Trascorsi 3 minuti la resistenza del grill è rossa? SÍ _____ NO _____

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.

NOTE: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utillizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

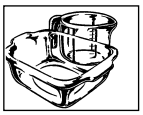
Modalità di cottura	**Tempo standard**
Microonde 800 W cottura	40 minutes
Grill cottura	45 minutes
Combinata (400 W microonde)	Grill - 10 minutes
Combinata (80 W, 240 W microonde)	Grill - 45 minutes

CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Nei forni a microonde, le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole, con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere.

UTENSILI ADATTI,CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

VETRO, VETROCERAMICA E PORCELLANA



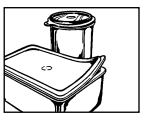
Tutti i tipi di stoviglie in pirex sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde. Le stoviglie usate non devono essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure avere decorazioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).

CERAMICA

Generalmente adatta al forno a microonde, purché sia smaltata; in caso contrario il materiale, assorbendo l'umidità dei cibi, può riscaldarsi internamente e provocare la rottura del recipiente. Se non si è sicuri che una particolare stoviglia in ceramica sia adatta alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova di idoneità descritta a pag. 139.

PLASTICA

Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo



scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA

La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldati prodotti come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta tra il piatto girevole e il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire cibi ricchi di grassi, si eviteranno gli schizzi di unto durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o avvolgere i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

SACCHETTI PER LA COTTURA DIETETICA

Si possono usare per la cottura con il forno a microonde. Evitare di chiuderne le estremità con punti metallici, che riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usare invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nel sacchetto. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

STOVIGLIA PER GRATINARE

Questo particolare tipo di stoviglia è realizzato in vetroceramica con un fondo in lega metallica e consente di dorare il cibo cotto. Bisogna aver cura di interporre un piatto in porcellana tra la stoviglia per gratinare e il piatto girevole, in modo che faccia da isolante. Rispettare scrupolosamente il tempo di preriscaldamento indicato dal fabbricante per evitare di danneggiare il piatto girevole o il relativo sostegno o di far scattare la valvola fusibile di sicurezza che spegne il forno.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo,

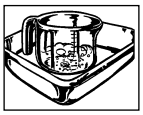
perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere il cibo. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con strisce di carta stagnola per evitare che si scongelino o cuociano troppo rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate

ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni devono essere adatte ridotte rispetto a quelle del contenuto. Le vaschette di alluminio ad esempio, si devono riempire per almeno 2/3 o 3/4. Si consiglia comunque di trasferire il cibo in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde. Usando vaschette in alluminio o altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2 cm dalle pareti interne del forno, per evitare di danneggiarle con le scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare **STOVIGLIE CON RIVESTIMENTI**, decorazioni o inserti metallici, come per esempio viti, fasce o impugnature.

PROVA DI IDONEITÀ PER GLI UTENSILI



Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde, eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perché potrebbero fondere.

COTTURA ALLA GRIGLIA

Per cuocere alla griglia usare piatti resistenti al calore e adatti alla cottura con una griglia convenzionale, come piatti in porcellana, ceramica, vetro e metallo.

Associando la cottura a microonde con la griglia, i piatti devono essere idonei alle microonde e resistenti al calore (vedere il ricettario). Per esempio, si possono usare le pirofile in vetro e ceramica.

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili:

Accendere il forno a microonde solo dopo aver collocato il cibo nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, eventualmente riducendoli, ma non aumentandoli. Dopo la cottura controllare lo stato dei cibi in forno. È preferibile dover proseguire la cottura che rischiare di scuocere i cibi.

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi dipendono dalla loro temperatura iniziale. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessitano di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi forniti in questo ricettario sono puramente indicativi e sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni alimento ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che il cibo è cotto al punto giusto e può essere tolto dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella sottostante riporta le temperature interne dei principali alimenti.

Cibo	Temperatura interna al termine della cotura	Temperatura interna dopo co.10 /15 min di riposo in forno
Bevande (caffè,tè,acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	75-80° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue (rare)	50-55° C	55-60° C
medio (medium)	60-65° C	65-70° C
ben cotto (well done)	75-80° C	80-85° C
Carne di maiale e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo si mantengono le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI CON PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorlo d'uovo e simili si deve forare con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

CONSIGLI TECNICI DI COTTURA

ALIMENTI GRASSI

La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta stagnola le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

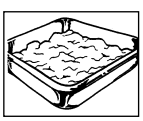
Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollentarle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.
Procedimento: lavare le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendole scaldare in forno per circa 3 - 5 minuti.
Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelare e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (guarnizioni in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza.
In linea di massima comunque vale la regola seguente:
DOPPIA QUANTITÀ = QUASI TEMPO DOPPIO
MEZZA QUANTITÀ = METÀ TEMPO



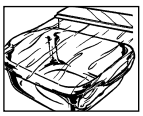
RECIPIENTI A BORDO ALTO E A BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo alto richiede più tempo di quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti rettangolari, perché l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro..

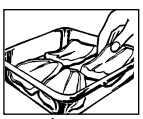
QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA



Per garantire che il cibo trattenga maggiormente l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna (come ad esempio gli arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi in base al metodo di cottura tradizionale.

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

Distribuire i cibi che hanno una consistenza non uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati.
In questo modo si garantisce una cottura uniforme.



MESCOLARE I CIBI

Per garantire che i cibi vengano riscaldati gradualmente e in modo uniforme è necessario mescolarli, poiché le microonde riscaldano prima le zone esterne e non assicurano automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPORRE LE PORZIONI

Le porzioni singole (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) si devono disporre in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIGIRARE I CIBI

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche arrosti o pollo si devono rivoltare per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura a microonde è importante lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare, per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

COME RISCALDARE LE VIVANDE

Nella tabella a pag. 143 vengono riportati alcuni esempi.

- I cibi pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- Togliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno.
- Coprire il cibo con pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (reperibile nei migliori negozi di casalinghi), per evitare che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo, se possibile, di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare il cibo nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi forniti per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo, e possono variare a seconda della temperatura iniziale, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

COMO SCONGELARE I CIBI

Nella tabella a pag. 144 vengono riportati alcuni esempi. I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi. Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonee all'uso in forno a microonde, poiché sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a 220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora l'alimento sia già parzialmente scongelato a temperatura ambiente, durante lo scongelamento nel forno a microonde è bene porvi sopra delle strisce di carta stagnola, per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle più solide sono ancora gelate.

IL LIVELLO DI POTENZA...

per lo scongelamento deve essere preferibilmente basso, in modo che il cibo scongeli uniformemente. Scegliendo una potenza troppo elevata, può accadere che il cibo cuocia in superficie, rimanendo gelato all'interno.

MESCOLARE E RIGIRARE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. È bene separare appena possibile eventuali parti attaccate tra loro dal ghiaccio, cambiandone poi la posizione.

CIBI IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere i piatti in piccole porzioni prima di metterli nel congelatore, per risparmiare tempo prezioso durante la fase di preparazione.

CIBI DA SCONGELARE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, vengono scongelati solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento prosegue
e viene portato a termine a temperatura ambiente. In questo modo si evita che il cibo si riscaldi eccessivamente all'esterno, rimanendo gelato all'interno.

IL TEMPO DI RIPOSO

in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poiché in effetti lo scongelamento del cibo prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi riportata più avanti vengono indicati i tempi di riposo in forno per i diversi piatti. Una volta scongelati, gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di congelarli una seconda volta.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

Nella tabella a pag. 145 vengono riportati alcuni esempi.

- All'acquisto accertarsi che le verdure siano più o meno delle stesse dimensioni. Questo accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate con la buccia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori, ma salare solo dopo la cottura.
- Aggiungere circa 5 cucchiai da minestra di acqua ogni 500 g di verdure. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella a pag. 145 vengono fornite le indicazioni necessarie.
- Le verdure vengono di regola cotte in un recipiente coperto. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, si possono cuocere senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta al forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura forniti hanno valore puramente indicativo e dipendono dal peso, dalla temperatura prima della cottura e dalla consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.

COTTURA ALLA GRIGLIA

Nella tabella a pag. 146 vengono riportati alcuni esempi.

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli tagli di carne, pesce o pollame siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura iniziale della carne.
- I tagli di carne, pesce o pollame di una certa grandezza si devono voltare a metà cottura.
- Al cottura ultimata, coprire l'arrosto con carta stagnola e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In questo modo non si interrompe bruscamente la cottura, e si consente al sugo della carne di distribuirsi e rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

SCONGELARE E CUOCERE

Con il forno a microonde, i cibi surgelati si possono scongelare e cuocere contemporaneamente. Nella tabella a pag. 143 vengono riportati alcuni esempi. Attenersi alle istruzioni generali valide per il riscaldamento e lo scongelamento del cibo.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaio da minestra	kg = chilogrammo	SU = prodotto surgelato
CU = cucchiaino	g = grammo	Pun. = una punta
Piz. = un pizzico	l = litro	Bus. = bustina
Ta. = tazza	ml = millilitro	MO = microonde
min. = minuti	cm = centimetro	sec. = secondi
FMO = forno a microonde	D. = diametro	G.M.S. = grasso nella materia secca

TABELLA PER IL RISCALDAMENTO DI CIBI E BEVANDE

Bevanda/Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	Durata -min-	Suggerimenti
Caffè, 1 tazza	150	⫴	100 P	ca. 1	non coprire
Latte, 1 tazza	150	⫴	100 P	1- 1 1/2	non coprire
Acqua, 1 tazza	150	⫴	100 P	1 1/2-2	non coprire, portare ad ebollizione
6 tazze	900	⫴	100 P	9-11	non coprire, portare ad ebollizione
1 zuppiera	1000	⫴	100 P	11 1/2-13	coprire, portare ad ebollizione
Piatto pronto (verdure, carne e contorno)	400	⫴	100 P	3-6	aggiungere una cucchiaiata d'acqua all'intingolo, coprire e mescolare di tanto in tanto
Stufato	200	⫴	100 P	1 1/2 -2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in brodo	200	⫴	100 P	1 1/2-2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Minestra in crema	200	⫴	100 P	1 1/2-2 1/2	coprire, mescolare dopo il riscaldamento
Verdure	200	⫴	100 P	2-3	aggiungere eventualmente un po' d'acqua,
	500	⫴	100 P	4-5	coprire e a metà riscaldamento mescolare
Contorni	200	⫴	100 P	2-3	aggiungere una cucchiaiata d'acqua,
	500	⫴	100 P	4-5	coprire e mescolare di tanto in tanto
Carne, 1 fetta[1]	200	⫴	100 P	3-4	coprire, cospargere con in po' di intingolo
Filetto di pesce	200	⫴	100 P	3-5	coprire
Würstel, 2	180	⫴	100 P	1-1 1/2	praticare dei piccoli fori nella pelle
Dolce (torta), 1 fetta	150	⫴	50 P	1/2 -1	adagiare su una piatto per dolci
Omogeneizzati, 1 vasetto	190	⫴	50 P	1-2	togliere il coperchio, a riscaldamento terminato mescolare bene e controllare la temperatura
Per sciogliere il burro a la margarina[1]	50	⫴	100 P	1-1 1/2	
Per sciogliere il cioccolato	100	⫴	50 P	2-3	mescolare di tanto in tanto
Per sciogliere 6 fogli di gelatina	10	⫴	50 P	1/2-1	ammorbidire prima in acqua, strizzare e mettere in una scodella
Glassa per torte per 1/4 l d'acqua	10	⫴	50 P	5-6	stemperare 250 ml di acqua e zucchero, coprire, mescolare di tanto in tanto e a riscaldamento terminato

[1] **a temperatura di frigorifero**

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO E LA COTTURA DI CIBI SURGELATI

Cibo	Q.tà -g-	Modalità	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Aggiunta d'acqua -CM/ml-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Filetto di pesce	300	⫴	100 P	10-12	-	coprire	1-2
Trota, intera	250	⫴	100 P	5-7	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400	⫴	100 P	9-11	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Spinaci	300	⫴	100 P	6-8	-	coprire, mescolare una o due volte durante la cottura	2
Broccoli	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Pisello	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rapa	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Verdura mista	500	⫴	100 P	11-13	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavoletti di Bruxelles	300	⫴	100 P	7-9	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2
Cavolo rosso	450	⫴	100 P	10-12	3-5 CM	coprire, mescolare a metà cottura	2

TABELLA PER LO SCONGELAMENTO DEI CIBI

Alimenti	Quantità -g-	Modalità	Potenza -min-	Tempo di scongel.	Suggerimenti	T. di riposo -Min-
Arrosto (maiale,	1500	⫴	10 P	58-64	mettere su un piatto capovolto,	30-90
manzo, agnello, vitello)	1000	⫴	10 P	42-48	voltare a metà scongelamento	30-90
	500	⫴	10 P	10-14		30-90
Bistecche, fettine, cotolette, fegato	200	⫴	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Spezzatino	500	⫴	30 P	8-12	a metà scongelamento mescolare e separare i pezzi di carne	10-15
Würstel, 8	600	⫴	30 P	6-9	porre uno di fianco all'altro e voltare a metà	5-10
4	300	⫴	30 P	4-5	scongelamento	5-10
Anatra / tacchino	1500	⫴	10 P	48-52	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Pollo	1200	⫴	10 P	39-43	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
	1000	⫴	10 P	33-37	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento	30-90
Cosce di pollo	200	⫴	30 P	4-5	voltare a metà scongelamento	10-15
Pesce intero	800	⫴	30 P	9-12	voltare a metà scongelamento	10-15
Filetto di pesce	400	⫴	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento	5-10
Granchio	300	⫴	30 P	6-8	voltare a metà scongelamento e rimuovere le parti scongelate	5
Panini, 2	80	⫴	30 P	1-1 1/2	scongelare solo parzialmente	-
Pane integrale, a fette	250	⫴	30 P	2-4	disporre le fette una di fianco all'altra e scongelare solo parzialmente	5
Pancarrè a fette					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	15
Pane misto (di frumento e segale) intero	500	⫴	30 P	7-10	voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Pane bianco, intero					voltare a metà scongelamento (l'interno rimane gelato)	
Torta, 1 fetta	150	⫴	10 P	2-5	adagiare su un piatto per dolci	5
Torte alla panna, 1 fetta			10 P	2-3	adagiare su un piatto per dolci	10
Torta intera, Ø28 cm		⫴	10 P	20-24	adagiare su un piatto per dolci	30-60
Panna	200	⫴	30 P	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento trasferire in una scodella e proseguire lo scongelamento	5-10
Burro	250	⫴	30 P	2-4	scongelare solo parzialmente	15
Frutte tipo fragole, ciliegie lamponi, prugne	250	⫴	30 P	4-5	collocarle l'una di fianco all'altra e a metà scongelamento voltarle	5

I tempi forniti sono puramente indicativi e possono variare a seconda della temperatura di congelamento, della consistenza e del peso dei cibi.

TABELLA PER LA COTTURA DELLA VERDURA FRESCA

Verdura	Q.tà -g-	Modal.	Potenza -livello-	T. di cott. -min-	Suggerimenti	Aggiunta d'acqua -CM/ml-
Carciofi	300		100 P	6-8	togliere il gambo, coprire	3-4 CM
Spinaci	300		100 P	5-7	una volta lavati e sgocciolati coprirli, ricordando di mescolarli una o due volte durante la cottura	-
Cavolfiore	800		100 P	15-17	coprire il cavolo intero; dividerlo nei singoli	5-6 CM
	500		100 P	10-12	fiori e mescolare una volta	4-5 CM
Broccoli	500		100 P	9-11	dividerli nei singoli fiori, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Funghi	500		100 P	8-10	a cappelli interi, coprire e mescolare una volta	-
Cavolo cinese	300		100 P	9-11	tagliare a strisce, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Piselli	500		100 P	9-11	coprire e mescolare di tanto in tanto	4-5 CM
Finocchio	500		100 P	9-11	tagliare in quattro pezzi, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Cipolle	250		100 P	5-7	intere, avvolte in carta adatta per la cottura in forno a microonde	-
Cavolo rapa	500		100 P	10-12	tagliare a pezzetti, coprire e mescolare una volta	50 ml
Carote	500		100 P	10-12	tagliare a fette, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Peperoni verdi	500		100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	4-5 CM
Patate lesse non sbucciate	500		100 P	9-11	coprire, mescolare una volta	4-5 CM
Porri	500		100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM
Cavolo rosso	500		100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare una o due volta	50 ml
Cavoletti di Bruxelles	500		100 P	9-11	a cappelli interi, coprire e mescolare più volte	50 ml
Patate lesse	500		100 P	9-11	tagliare in pezzi uguali, salare, coprire e mescolare ogni tanto	150 ml
Sedano	500		100 P	9-11	tagliare a dadini, coprire e mescolare una volta	50 ml
Cavolo bianco	500		100 P	15-17	tagliare a strisce, coprire e mescolare più volte	50 ml
Zucchine	500		100 P	9-11	tagliare a fette, coprire e mescolare più volte	4-5 CM

TABELLA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA

Alimenti	Q.tà -g-	Modal.	Potenz. -livello-	T. di cott. -min-	Suggerimenti	T. di riposo -min-
Arrosto (maiale, vitello, agnello)	500		100 P	6-8	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo, mettere sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	10
			50 P	3-5 (*)		
			100 P	4-7		
			50 P	2-4		
	1000		100 P	13-16		
			50 P	6-8 (*)		
			100 P	8-10		
			50 P	3-5		
	1500		100 P	21-24		
			50 P	9-11(*)		
			100 P	11-14		
			50 P	5-7		
Rosbif (medio)	1000		70 P	7-10	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con la parte grassa rivolta verso il basso, mettere sul piatto rotante e rivoltare dopo (*).	10
			50 P	7-8 (*)		
			70 P	4-6		
			50 P	5-7		
	1500		70 P	8-10		
			50 P	8-10(*)		
			70 P	8-10		
Pollo	1200		50 P	3-5		
			100 P	8-11	Condire a piacere, mettere in un tegame poco profondo con il petto verso il basso, collocare sul piatto rotante, rivoltare dopo (*).	3
			50 P	5-7 (*)		
			100 P	8-11		
			50 P	4-5		
Cosce di pollo	200		50 P	5-6	Condire a piacere, mettere sulla rastrelliera con la pelle verso il basso e rivoltare dopo (*).	3
				1-2 (*)		
				6-7		
Bistecche 2 pezzi, medio	400			11-13(*)	Mettere sulla rastrelliera, rivoltare dopo (*), aromatizzare dopo la cottura.	2
				9-11		
Cottura al gratin di sformati ecc..				3-4	Posare lo stampo sulla rastrelliera inferiore.	10
Toast al formaggio 1 pezzo				4½- 5½	Tostare e imburrare il pancarrè. Guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio, quindi disporre il toast sulla rastrelliera.	1

ADATTAMENTO DI RICETTE CONVENZIONALI

Per adattare alla cottura nel forno a microonde le ricette già "sperimentate" è necessario tener conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura vanno ridotti di un terzo o della metà circa. Regolarsi eventualmente sui tempi indicati sulle ricette da noi consigliate.

I cibi e i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, il pollame, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso di cibi e piatti a basso contenuto di acqua invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima d'iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare va ridotta di circa un terzo rispetto a quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura si può aggiungere se necessario altra acqua.

La quantità di burro o olio da usare può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o margarina o un goccio d'olio, sono sufficienti per dare sapore al piatto. Il forno a microonde è quindi adatto particolarmente per chi deve rispettare una dieta o per chi intende semplicemente mangiare in modo più salutare, riducendo l'apporto di grassi.

COME USARE LE RICETTE

- Salvo indicazione contraria, tutte le ricette sono per 4 persone.
- All'inizio di ogni ricetta si indicano le stoviglie da utilizzare e i tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Il numero delle uova usate nelle singole ricette è stato calcolato sulla base di uova da 55 g circa (categoria di peso 3).

ANTIPASTI E MINESTRE

Spagna

CREMA DI AVOCADO

Sopa de aguacates

Tempo di cottura: circa 10 - 12 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

3	avocado (600 g di polpa)
	succo di limone
700 ml	brodo di carne
70 ml	panna
sale	
pepe	

1. Sbucciare gli avocado maturi, togliere il nocciolo, tagliare la polpa a pezzetti piccoli e ridurli in purea con un mixer, un frullatore ad immersione elettrico o manuale. Tenere da parte per ogni porzione due fettine di polpa che verranno usate poi per guarnire, bagnare con qualche goccia di succo di limone.
2. Mettere ora la purea di avocado con il brodo e la panna nella terrina, salare, pepare e mettere in forno a recipiente coperto. Durante la cottura mescolare ogni tanto.
   10 - 12 min. 100 P
3. Al termine mescolare bene fino ad ottenere una crema omogenea e guarnire con le fettine di avocado messe da parte. Al termine della cottura lasciar riposare per 5 minuti.

Svizzera

MINESTRA D'ORZO ALLA CONTADINA

Bündner Gerstensuppe
Tempo di cottura: 35 - 40 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1-2	carote (130 g) tagliate a fettine
15 g	sedano a dadini
1	gambo di porro (130 g) tagliato a fettine
3	foglie di cavolo bianco (100 g) tagliate a striscioline
200 g	osso di vitello
50 g	orzo perlato
50 g	pancetta affumicata non troppo magra, tagliata a fettine sottili
700 ml	brodo di carne
	pepe
4	würstel (300 g)

1. Mettere la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprire e far imbiondire in forno circa **1 - 2 min**. ⋕ 100 P
2. Unire ora le verdure, l'osso di vitello, l'orzo e il brodo di carne. Pepare, coprire e mettere in forno.
   1. **17 - 19 min**. ⋕ 100 P
   2. **17 - 19 min**. ⋕ 50 P
3. Tagliare i würstel a pezzetti e unirli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata far riposare per circa 5 minuti. Prima di portare in tavola togliere l'osso di vitello.

Paesi Bassi

CREMA DI FUNGHI

Champignonsoep
Tempo di cottura: circa 13 - 17 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

200 g	funghi (coltivati), tagliati a fette
1	cipolla (50 g), tritata finemente
300 ml	brodo di carne
300 ml	panna
21/2 CM	burro o margarina (25 g)
21/2 CM	farina
	sale e pepe
1	tuorlo d'uovo
150 g	besciamella

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, coprire e mettere in forno.
   8 - 9 min. ⋕ 100 P
2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti.
3. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare, pepare e mettere in forno. A cottura terminata mescolare.
   4 - 6 min. ⋕ 100 P
4. Mescolare il tuorlo alla besciamella ed aggiungere lentamente alla crema di funghi, mescolando. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza portare a bollore.
   1 - 2 min. ⋕ 100 P
   A cottura terminata lasciar riposare per circa 5 minuti.

Germania

FETTA DI PANCARRÈ AL CAMEMBERT

Camemberttoast
Tempo di cottura: $1^1/_2$ - 2 minuti
Utensile: piatto piano
Ingredienti

4	fette di pancarrè (80 g)
2 CM	di burro o margarina (20 g)
150 g	formaggio Camembert
4 CU	confettura di mirtilli rossi (40 g)
	pepe di caienna

1. Tostare e imburrare le fette di pancarrè.
2. Tagliare il formaggio a fette ed adagiarlo sulle fette di pancarrè. Disporre i mirtilli sul formaggio e cospargere il tutto con pepe di caienna.
3. Mettere le fette così preparate sul piatto ed introdurre in forno.
   $1^1/_2$ - 2 min. ⋕ 100 P

Consiglio:
Potete variare questa ricetta a vostro piacimento, combinando funghi freschi e formaggio in scaglie oppure prosciutto cotto, asparagi e formaggio emmental.

Da aggiungere al consommé o alla minestra

DADINI DI CREMA REALE

Per 1/2 l di consommé o minestra
Tempo di cottura: circa 3 - 5 minuti
Utensile: tazza de tè (capacità 150 ml)
Ingredienti

1	uovo
4 CM	latte o panna (50 ml)
1	pizzico di sale
1	pizzico di noce moscata

1. Sbattere con un frullino tutti gli ingredienti, versare nella tazza e lasciar rapprendere in forno.
   3 - 5 min. ⋕ 30 P
2. Rovesciare la crema rappresa e lasciarla raffreddare, poi tagliarla a dadini da aggiungere a piacere ad consommé o minestre.

CARNI, PESCE E POLLAME

Francia

TONNO FRESCO CON VERDURE

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Tempo di cottura: circa 18 - 20 minuti
Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (circa 26 cm di lunghezza)
Ingredienti

500 g	tonno fresco tagliato a fette
2 CM	succo di limone
	sale
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
1/2	peperone verde (125 g) tagliato a strisce
2	cipolle (125 g) tritate finemente
1	carota (50 g) tagliata a fette
1-2	pomodori (125 g) spezzettati
40 ml	vino bianco
1	spicchio d'aglio
	mazzetto aromatico
	sale, pepe

1. Lavare il tonno ed asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina. Versarvi sopra il succo di limone. Lasciar riposare per 15 minuti circa, asciugare nuovamente e salare.
2. Ungere lo stampo e collocarvi il tonno, disponendo sopra le verdure. Bagnare con il vino bianco, aggiungere lo spicchio d'aglio e il mazzetto aromatico, salare e pepare. Coprire lo stampo ed iniziare la cottura.
   18 - 20 min. ⋕ 70 P
3. A cottura terminata lasciar riposare per altri 2 minuti circa, togliere il mazzetto aromatico e lo spicchio d'aglio e servire in tavola.

   Consiglio:
   Un mazzetto aromatico si compone di: un rametto di prezzemolo, un mazzetto di odori, un rametto di sedano di monte, un rametto di timo e, alcune foglie di lauro.

Spagna

FUNGHI FARCITI AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo di cottura: circa 15 - 21 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina bassa e tonda
(circa 22 cm di diametro)

Ingredienti

8	funghi coltivati grandi (circa 225 g) interi
2 CM	burro o margarina (20 g)
1	cipolla (50 g) tritata finemente
50 g	prosciutto, a dadini
	pepe nero macinato
	rosmarino tritato
125 ml	vino bianco secco
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)

Preparazione.

1. Staccare i gambi dei funghi e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mettere in forno.
   4 - 6 min. 100 P
   Far raffreddare.
3. Far riscaldare a recipiente coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.
   2 - 3 min. 100 P
4. Stemperare la farina nel vino rimasto, unire al liquido preparato in precedenza, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
   circa 1 - 2 min. 100 P
5. Riempire i funghi con la farcia di prosciutto, adagiarli nella salsa preparata e far cuocere sulla rastrelliera superiore.
   2 - 3 min. 100 P
   6 - 7 min. 50 P
   A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Germania

TIMBALLO DI PASTA CON ZUCCHINE

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo di cottura: circa 47 - 53 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
casseruola da forno
(circa 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

500 ml	acqua
1/2 CU	olio
80 g	pasta corta
400 g	polpa di pomodoro in scatola
3	cipolle (150 g) tagliate fini
	basilico, timo, sale, pepe
1 CM	olio per ungere lo stampo
450 g	zucchine tagliate a fettine
150 g	panna acida
2	uova
100 g	formaggio tipo emmental grattugiato

Preparazione.

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella terrina e portare a ebollizione a recipiente coperto.
   3 - 4 min. 100 P
2. Aggiungere la pasta, rimescolare e proseguire la cottura.
   8 - 10 min. 30 P
   Scolare la pasta e lasciarla raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere la casseruola. Versarvi la pasta e coprirla con la salsa, quindi aggiungere zucchine tagliate a fettine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sul timballo. Spolverare con formaggio grattugiato.
   COTTURA EXPRESS EC-8 oppure
   21 - 23 min. 100 P
   6 - 8 min. 50 P
   A cottura terminata lasciare riposare per circa 5-10 minuti.

Austria

POLLO RIPIENO

Gefülltes Brathähnchen

Dosi per 2 persone
Tempo di cottura: circa 26 - 35 minuti
Utensili: Tegame poco profondo rotondo
Spago da cucina
Ingredienti

1	pollo (1000 g)
	sale
	rosmarino tritato
	maggiorana tritata
1	panino raffermo (40 g)
	sale
1	mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)
1 Piz.	noce moscata
3 CM	burro o margarina (30 g)
1	tuorlo d'uovo
1 CM	paprica dolce
	sale
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo

Preparazione.

1. Lavare il pollo, asciugarlo con un canovaccio o carta da cucina e cospargere l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, ammorbidire il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi strizzarlo. Impastarlo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcire il pollo con il ripieno e chiuderlo con lo spago.
3. Far sciogliere il burro.
   circa 1 min. 100 P
   Aggiungere la paprica e il sale, pennellando con questo intingolo il pollo.
4. Far cuocere il pollo nella terrina imburrata scoperta.
   1. **8 - 11 min**. 100 P
   2. **5 - 7 min**. 50 P
   Rigirare il pollo
   3. **8 - 11 min**. 100 P
   4. **4 - 5 min**. 50 P
   A fine cottura, lasciare riposare per circa 3 minuti.

Svizzera

FILETTO DI PESCE IN SALSA AL FORMAGGIO SVIZZERO

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo di cottura: circa 22 - 26 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 1 l)
pirofila rotonda a sponda bassa (circa 25 cm di diametro).
Ingredienti

3	filetti di pesce (circa 600 g)
2 CM	succo di limone
	sale
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
2 CM	farina (20 g)
100 ml	vino bianco
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
100g	formaggio emmental grattugiato
2 CM	prezzemolo tritato

Preparazione.

1. Lavare i filetti di pesce, asciugarli con un canovaccio o carta da cucina e bagnarli con il succo di limone. Lasciar riposare per un quarto d'ora circa. Asciugare di nuovo e salare.
2. Imburrare il fondo della terrina, aggiungere la cipolla tritata e farla imbiondire a recipiente coperto.
   circa 2 min. 100 P
3. Cospargere la cipolla di farina e amalgamare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Imburrare lo stampo e adagiarvi i filetti di pesce. Versarvi sopra la salsa, cospargere con l'emmental e mettere in forno collocando la terrina sulla rastrelliera.
   16 - 19 min. 70 P
   4 - 5 min. 50 P
   A cottura ultimata, lasciar riposare i filetti per 2 minuti. Guarnire i filetti con prezzemolo tritato e servire in tavola.

Germania

SPIEDINI MISTI

Bunte Fleischspiesse

Tempo di cottura: 14 - 17 minuti
Utensili: rastrelliera
tre spiedini di legno
(circa 20-25 cm di lunghezza)

Ingredienti

300 g	cotolette di maiale
75 g	pancetta magra
1-2	cipolle (75 g) tagliate in quattro
3	pomodori (200 g) tagliati in quattro
1/2	peperone verde (75 g) tagliato in 8 pezzi
3 CM	olio
4 CU	peperoncino
	sale
1 CU	pepe di Caienna
1 CU	salsa Worcestershire

Preparazione.

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta a cubetti da 2 - 3 cm.
2. Infilare la carne alternata alle verdure sui tre spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla rastrelliera e lasciarli cuocere.
   COTTURA EXPRESS EC-2 oppure
   1. **7 - 9 min**. 50 P
4. Girare gli spiedini.
   2. **7 - 8 min**. 50 P

Spagna

INVOLTINI DI PROSCIUTTO RIPIENI

Jamón relleno

Tempo di cottura: circa 18 - 23 1/2 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 2 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (circa 26 cm di lunghezza) o pellicola per forno a microonde

Ingredienti

125 g	spinaci in foglia
125 g	ricotta, 20 % di grasso
40 g	emmental grattugiato
	pepe
	paprica dolce
6	fette di prosciutto cotto (300 g)
125 ml	acqua
125 ml	panna
2 CM	farina (20 g)
2 CM	burro o margarina (20 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo

Preparazione.

1. Tagliare finemente le foglie di spinaci, mescolarle con la ricotta e l'emmental aggiungendo gusti a piacere.
2. Stendere su ogni fetta di prosciutto un cucchiaio di ripieno e formare gli involtini, fermandoli con uno stuzzicadenti.
3. Preparare una besciamella: versare l'acqua nella terrina, coprire e fare riscaldare.
   3 - 4 min. 100 P
   Impastare la farina con il burro e aggiungerla all'acqua, stemperandola fino ad ottenere una salsa liscia. Coprire, portare ad ebollizione e far restringere.
   1 - 1 1/2 min. 100 P
   Mescolare e regolare di sale.
4. Versare la besciamella nello stampo imburrato, riunirvi gli involtini e mettere in forno a recipiente coperto. Per far gratinare, togliere il coperchio e porre il recipiente sulla rastrelliera.
   1. **7 - 10 min**. 100 P
   2. **4 - 5 min**. 50 P
   A cottura terminata lasciar riposare gli involtini per altri 5 minuti circa.
   Consiglio:
   si puó usare anche besciamella già pronta.

Grecia

BRASATO D'AGNELLO CON FAGIOLINI

Kréas mé fasólia

Tempo di cottura: circa 20 - 24 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1-2	pomodori (100 g)
400 g	carne d'agnello disossata
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio schiacciato
	sale, pepe
	zucchero
250 g	di fagiolini in scatola

Preparazione.

1. Pelare e frullare i pomodori.
2. Tagliare l'agnello in grossi pezzi da mettere poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio schiacciato. Regolare di spezie, coprire e mettere in forno.
   9 - 11 min. ⟰ 100 P
3. Aggiungere alla carne il pomodoro passato e i fagiolini e continuare la cottura sempre a terrina coperta.
   11 - 13 min. ⟰ 70 P
   A cottura terminata lasciar riposare per 5 minuti circa.
   Consiglio:
   Utilizzando fagiolini freschi invece di quelli in scatola, occorre procedere ad una cottura preliminare.

Svizzera

VITELLO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti

Utensile: terrina con coperchio (capacita 2 l)

Ingredienti

600 g	filetto di vitello
1 CM	burro o margarina
1	cipolla (50 g) tritata finemente
100 ml	vino bianco
	farina o fecola per legare
	circa 1/2 l di salsa
300 ml	panna
	sale, pepe
1 CM	prezzemolo tritato

Preparazione.

1. Tagliare il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrare uniformemente la terrina, versarvi la cipolla e le listarelle di carne, coprire e mettere in forno. Durante la cottura mescolare una volta.
   7 - 10 min. ⟰ 100 P
3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno coperto. Durante la cottura mescolare una volta.
   5 - 6 min. ⟰ 100 P
4. Assaggiare, mescolare di nuovo e lasciar riposare per circa 5 minuti. Decorare con prezzemolo fresco e servire.

Francia

FILETTI DI SOGLIOLA

Filets de sole, per due persone

Tempo di cottura: circa 12 - 14 minuti

Utensile: stampo basso e ovale con coperchio (lunghezza circa 26 cm)

Ingredienti

400 g	filetti di sogliola
1	limone (possibilmente non trattato)
2	pomodori (150 g)
1 CU	burro o margarina per imburrare lo stampo
1 CM	olio vegetale
1 CM	prezzemolo tritato
	sale, pepe
4 CM	vino bianco (30 ml)
2 CM	burro o margarina (20 g)

Preparazione.

1. Lavare i filetti di sogliola e asciugarli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lische.
2. Tagliare il limone e i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrare lo stampo, disporvi i filetti di sogliola e versarvi sopra l'olio.
4. Cospargere di prezzemolo i filetti di pesce, disporvi sopra le fettine di pomodoro e regolare di sale e pepe. Mettere le fettine di limone sui pomodori e bagnare con il vino bianco.
5. Mettere poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprire e mettere in forno.
   13 - 16 min. ⟰ 70 P
   A cottura terminata far riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.
   Consiglio:
   questo piatto può essere preparato anche con pesce persico, halibut, triglie, muggine, platessa o merluzzo.

Cina

GAMBERETTI GRIGI AL PEPERONCINO ROSSO

Dosi per 2 persone
Tempo di cottura: circa 5 - 7 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 1 l)
terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

6	gamberetti grigi sgusciati (240 g)
50 ml	vino bianco
2	porri piccoli (200 g)
1-2	peperoncini rossi piccanti
20 g	zenzero
1 CM	amido da cucina
2 CM	olio vegetale (20 g)
1 1/2 CM	salsa di soia (20 ml)
1 CM	zucchero
1 CM	aceto

Preparazione.

1. Lavare i gamberetti, eliminarne il guscio e la coda. Incidere il dorso e togliere le interiora. Tagliare poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un incisione su ognuno per evitare che si deformino durante la cottura. Mettere i gamberetti in una terrina, bagnarli con il vino bianco, coprire e lasciar marinare.
2. Lavare ed asciugare i porri ed i peperoncini. Tagliare i porri in pezzetti di 5 cm circa, tagliare a metà i peperoncini ed eliminare i semi all'interno. Pelare lo zenzero e tagliarlo a fette.
3. Togliere i gamberetti dalla marinata e cospargerli con l'amido da cucina.
4. Versare l'olio, i porri, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e riscaldare.
   circa 2 min. ⋕ 100 P
5. Aggiungere i gamberetti, insaporirli con la salsa di soia, lo zucchero e l'aceto, mescolare e mettere in forno per la cottura.
   3 - 5 min. ⋕ 100 P
   A cottura terminata lasciar riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e servirli caldi.

Germania

ARROSTO DI MAIALE IN CROSTA

Schweinebraten mit Kruste
Tempo di cottura: circa 56 - 64 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)
Ingredienti

1000 g	spalla di maiale disossata, con cotenna
1-2	spicchi d'aglio
	sale,
	pepe nero appena macinato
1 CU	cumino
2	carote (125 g), tagliate a fette
60 g	sedano tagliato a dadini
60 g	porro tagliato a fettine
	sale
	pepe
75 ml	acqua
75 ml	birra
	farina o fecola per legare circa 1/4 o 1/2 l di salsa

Preparazione.

1. Lavare la carne ed asciugarla con un canovaccio o carta da cucina. Incidere a croce la cotenna con un coltello.
2. Spremere gli spicchi d'aglio, mescolarli con sale, pepe e cumino e aromatizzare la carne con la marinata così ottenuta.
3. Collocare la carne nella terrina, con la cotenna rivolta verso il basso. Salare e pepare le verdure ed aggiungerle alla carne. Mescolare l'acqua con la birra e versare il tutto nella terrina. Coprire e mettere in forno. A metà cottura rivoltare l'arrosto.
   1. **6 - 7 min**. ⋕ 100 P
   2. **46 - 52 min**. ⋕ 70 P
4. Togliere l'arrosto dalla terrina ed avvolgerlo in carta stagnola, lasciandolo riposare per circa 10 minuti. Passare al setaccio il sugo di cottura e versarlo nella terrina più piccola. Stemperare una quantità sufficiente di farina o fecola, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.
   4 - 5 min. ⋕ 100 P
   Regolare eventualmente di sapori, versare un po' di salsa sull'arrosto già affettato e servire in tavola.
   Consiglio:
   A questo arrosto si accompagnano ottimamente la verdura fresca e i canederli o le patate al vapore.

Italia

LASAGNE AL FORNO

Tempo di cottura: circa 22 - 27 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità circa 2 l) stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (circa 20 x 20 x 6 cm)
Ingredienti

300 g	pomodori pelati in scatola
50 g	prosciutto crudo tagliato a dadini
1	cipolla (50 g) tritata finemente
1	spicchio d'aglio schiacciato
250 g	carne di manzo tritata
2 CM	concentrato di pomodoro (30 g)
	sale, pepe, origano, timo, basilico
150 ml	besciamella
100 ml	latte
50 g	formaggio grana grattugiato
1 CU	erbe miste tritate
1 CU	olio d'oliva
	sale, pepe
	noce moscata
1 CU	olio vegetale per ungere lo stampo
125 g	lasagne
1 CM	formaggio grana grattugiato
1 CM	burro o margarina

Preparazione.

1. Preparare il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne di manzo tritata e il concentrato di pomodoro. Coprire e mettere in forno.
   7 - 9 min. ⋕ 100 P
2. Mescolare la besciamella con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporire di sale e pepe.
3. Imburrare lo stampo e distribuire un terzo delle lasagne sul fondo. Versare sulle lasagne metà del ragù e un po' di besciamella. Passare poi al secondo strato di pasta e continuare fino a esaurimento degli ingredienti. Terminare con la besciamella e cospargere di parmigiano. Aggiungere qualche ricciolo di burro, coprire e mettere in forno.
   15 - 18 min. ⋕ 70 P
   A cottura terminata far riposare per 5/10 minuti circa.

Francia

PEPERONATA NIZZARDA

Ratatouille spécial
Tempo di cottura: circa 19 - 21 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

5 CM	olio di oliva (50 ml)
1	spicchio d'aglio schiacciato
1	cipolla (50 g) tagliata a fette
1	melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi
1	zucchino (200 g) tagliato a pezzi
1	peperone (200 g) tagliato a pezzi
1	finocchio piccolo (75 g) tagliato a pezzi
	pepe
1	mazzetto aromatico
200 g	cuori di carciofo in scatola
	sale
	pepe

Preparazione.

1. Mettere l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungere le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il mazzetto aromatico e pepare. Coprire e mettere in forno mescolando di tanto in tanto.
   19 - 21 min. ⋕ 100 P
   Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungere i cuori di carciofo.
2. Prima di servire regolare di sale e pepe ed eliminare il mazzetto aromatico. A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:
La peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.
- Un mazzetto aromatico si compone di:
- un rametto di prezzemolo
- un mazzetto di odori
- un rametto di sedano di monte
- un rametto di timo e
- alcune foglie di lauro

VERDURE E PASTA

Spagna

PATATE RIPIENE
Patatas rellenas
Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piatto di porcellana
Ingredienti
4 patate di media grandezza (400 g)
100 ml acqua
60g prosciutto
1/2 cipolla (25g) tritata finemente
75-100 ml di latte
2 CM formaggio grana grattugiato (20 g)
sale
pepe
2 CM formaggio emmental grattugiato

Preparazione.
1. Mettere le patate nella terrina, aggiungere l'acqua, coprire e cuocere in forno.
8 - 10 min. ⟴ 100 P
Lasciar raffreddare.
2. Tagliare le patate nel verso della lunghezza e svuotarle con cautela. Tagliare a dadini il prosciutto e mescolarlo con le patate, la cipolla, il latte ed il grana grattugiato fino a formare una farcia ben omogenea. Regolare di sale e pepe.
3. Riempire le mezze patate con la farcia così preparata, cospargere di emmental grattugiato, mettere sul piatto e infornare.
4 - 6 min. ⟴ 70 P
A cottura terminata lasciar riposare le patate per altri 2 minuti circa.

BEVANDE E DESSERT

Danimarca

FRUTTI DI BOSCO SCIROPPATI CON CREMA DI VANIGLIA
Rødgrød med vanilie sovs
Tempo di cottura: circa 10 - 13 minuti
Utensile: 2 terrine con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti
150 g ribes rosso
150 g fragole
150 g lamponi
250 ml vino bianco
100 g zucchero
50 ml succo di limone
8 fogli di gelatina
300 ml latte
1/2 stecca di vaniglia
30 g zucchero
15 g amido da cucina

Consiglio:
Si può utilizzare anche frutta scongelata.

Preparazione.
1. Lavare i frutti, toglierne i gambi e asciugarli, mettendone da parte alcuni che serviranno per le decorazioni. Ridurre in purea i restanti frutti con il vino bianco, mettere il tutto nella terrina e scaldare a recipiente coperto.
7 - 9 min. ⟴ 100 P
Aggiungere lo zucchero e il succo di limone.
2. Fare ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglierli e strizzarli. Mescolare la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettere in frigo a rassodare.
3. Per preparare la crema di vaniglia versare innanzitutto il latte in una terrina, incidere con un coltello la stecca di vaniglia e raschiarne la polpa; sempre mescolando, aggiungere al latte la vaniglia, lo zucchero e l'amido; coprire e mettere in forno. Mescolare di tanto in tanto e a cottura terminata.
3 - 4 min. ⟴ 100 P
4. Rovesciare su un piatto i frutti sciroppati tolti dal frigo e guarnire con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servire insieme alla crema di vaniglia.

Francia

PERE AL CIOCCOLATO
Poires au chocolat
Tempo di cottura: circa 12 - 16 minuti
Utensile:
terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)
Ingredienti

4	pere (600 g)
60 g	zucchero
1	bustina di zucchero vanigliato (10 g)
1 CM	liquore alle pere, 30 gradi
150 ml	acqua
130 g	cioccolato fondente
100 g	panna liquida

Consiglio:
Servire insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Preparazione.
1. Sbucciare le pere, lasciandole intere.
2. Versare l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il liquore nella terrina, mescolare, coprire e far scaldare in forno.
   1 - 2 min. ⫷⫸ 100 P
3. Immergervi le pere e continuare la cottura sempre a coperto.
   9 - 11 min. ⫷⫸ 100 P
   Togliere le pere dal liquido di cottura e metterle a raffreddare.
4. Versare circa 50 ml del liquido di cottura nella terrina più piccola, aggiungere il cioccolato spezzettato e la panna liquida, coprire e mettere in forno a scaldare.
   2 - 3 min. ⫷⫸ 100 P
5. Dare un'ultima mescolata, versare la crema di cioccolato sulle pere e servire.

Paesi Bassi

"BUTTAFUOCO"
Vuurdrank
Tempo di cottura: circa 9 - 11 minuti
Utensile: terrina con coperchio (capacità 2 l)
Ingredienti

500 ml	vino bianco
500 ml	vino rosso secco
500 ml	rum, 54 gradi
1	arancia (possibilmente non trattata)
3	stecche di cannella
75 g	zucchero
10 CU	zucchero candito

Preparazione.
1. Versare il vino bianco, rosso e il rum nella terrina, sbucciare l'arancia avendo cura di non eliminare la parte bianca. Aggiungere la scorza d'arancia, la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprire e scaldare in forno.
   9 - 11 min. ⫷⫸ 100 P
   Togliere quindi la scorza d'arancia e la cannella e versare la bevanda nei bicchieri da punch già contenenti lo zucchero candito.
   Servire.

Austria

CIOCCOLATA CON PANNA
Schokolade mit Sahne
Dosi per una persona
tempo per la cottura: circa 1 - 2 minuto
Utensile: una scodella (capacità 200 ml)
Ingredienti

150 ml	latte
30 g	cioccolata fondente
30 ml	panna
	cioccolata in scaglie

Preparazione.
1. Versare il latte nella scodella. Grattugiare la cioccolata fondente e aggiungerla al latte, mescolare e far scaldare, mescolando di tanto in tanto.
   circa 1 - 2 min. ⫷⫸ *100 P*
2. *Montare la panna, adagiarla sulla cioccolata e cospargere con il cioccolato a scaglie prima di servire.*

Germania

LIMONATA CALDA
Heisse Zitrone
Dosi per una persona
Tempo di cottura: circa 1 - 2 minuto
Utensile: tazza da tè (capacità 150 ml)
Ingredienti

100 ml	acqua
	il succo di un limone
2-3 CU	zucchero

Preparazione.
1. Mettere l'acqua e il succo di limone nella tazza e far scaldare.
   circa 1 - 2 min. ⫷⫸ 100 P
   Zuccherare a piacimento.

ITALIANO

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

Este horno no está diseñado para ser empotrado en una pared o vitrina.
La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.
El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.
Se recomienda utilizar un solo circuito separado para alimentar a este aparato.
No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal.
No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.
No guarde ni use el horno en exteriores.

Si ve que sale humo de la comida que se está calentando en el horno, NO ABRA LA PUERTA. Apague y desenchufe el horno y espere hasta que deje de salir humo. Si abre la puerta mientras sale humo de la comida podría causar un incendio.

Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas. Vea las sugerencias correspondientes en el libro adjunto de cocina (a pag. 175).

No deje el horno funcionando sin que haya alguien controlando su cocción cuando emplee envases desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles para calentar o cocinar la comida.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno, el plato giratorio y el soporte del rodillo después de utilizarlos. Quíteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación. No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freir con aceite o para calentar aceite con el que va a freir después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.
Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.
No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.
Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:
No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.
a) La puerta; asegúrese de que la puerte cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
c) Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
d) Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
e) El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.
En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.
No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento" en la página 174".

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior.
No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.
No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.
Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes,incluyendo la parte posterior del horno.
No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.
Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.
Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, debrá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar.

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.
Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbuijas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podria salirse del recipiente al calentarse y provacar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
2. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar en el líquido mientras calienta.
3. Deje el líquido en reposo al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas.. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.
Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.
Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.
Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.
No tocar la puerta del horno, la caja exterior, el grill inferior, los orificios de ventilación, los accesorios ni los platos durante el uso en los modos de operación con **GRILL, COMBINADO** y **COCCIÓN RÁPIDAS** ya que se pondrán muy calientes. Antes de limpiar cerciórese de que no están calientes.
Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA: Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto

Los niños pueden utilizar los hornos de microondas sólo cuando estén bajo supervisión de las personas mayores.
No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno. No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.
A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.
No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.
No mueva el horno mientras está funcionando.
Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío. Si no lo hace así se estropeará el horno.
Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio y el soporte del rodillo debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.
No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

Utilice sólo el plato giratorio y el soporte del rodillo diseñados para este horno. No hacer funcionar el horno sin el plato giratorio.

Para evitar que se rompa el plato giratorio:

(a) Antes de limpiar el plato giratorio con agua, déjelo enfriar.

(b) No ponga comidas ni utensilios calientes sobre un plato giratorio frío.

(c) No ponga comidas ni utensilios fríos sobre un plato giratorio caliente.

No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **GRILL, COMBINADO** y **COCCIÓN RÁPIDAS**, dado que podrían derretirse o fundirse. No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricantes de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.

No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

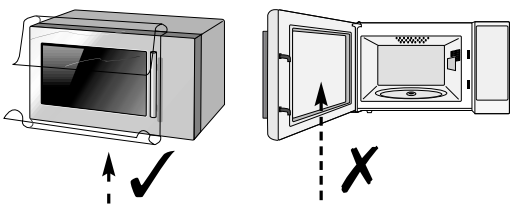
Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

INSTALACIÓN

1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Tire el plástico que está suelto entre la puerta y la cavidad del horno. Despegue la etiqueta de características de la parte **exterior** de la puerta si hay una pegada.

No quite la película protectora pegada en el **interior** de la puerta.

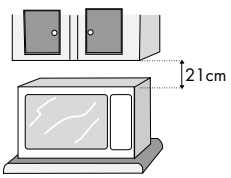


2. Compruebe el horno cuidadosamente por si está estropeado.

3. Coloque el horno sobre una superficie plana y nivelada que sea suficientemente resistente para soportar no sólo el peso del horno, sino también el plato o comida más pesado que pueda cocinar

4. La puerta del aparato puede alcanzar temperaturas elevados durante la cocción. Coloque o monte el aparato a una altura mínima de 85 cm respecto al suelo. No deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen.

5. Asegúrese de que queda un espacio libre de 21 cm como mínimo encima del horno.

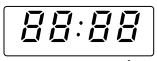


6. Conecte la clavija del horno a un enchufe tomacorriente normal del hogar que esté conectado a tierra.

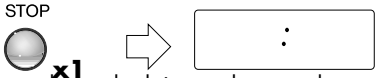
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO

Enchufar el horno.

1. El visualizador del horno parpadeará:



2. Pulsar la tecla de **PARADA**, y el visualizador indicará:



3. Para poner en hora el reloj, ver el apartado siguiente.

4. Calentar el horno sin alimentos. (Vea la página 164, Nota 2).

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

1. Borrar los erroes que haya cometido durante la programación.

2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.

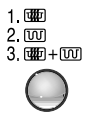
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.

PUESTA EN HORA DEL RELOJ

Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas.

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas hay que sostener oprimida la tecla de **MODO DE COCCIÓN** durante 3 segundos. 12 H aparecerá en el visualizador.

2. Para poner en hora el reloj de 24 horas hay que pulsar la tecla de **MODO DE COCCIÓN** una vez más después de lo indicado en la operación 1, en el ejemplo que sigue aparecerá 24 H en el visualizador.

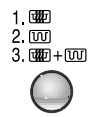


x1 durante 3 segundos

Para poner en hora el reloj, seguir el ejemplo que sigue.

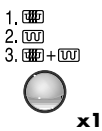
Ejemplo:
Poner el reloj de 24 horas a las 23:35

1. Elegir la función del reloj. (reloj de 12 horas)

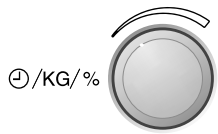


x1 durante 3 segundos

Elegir el reloj de 24 horas.

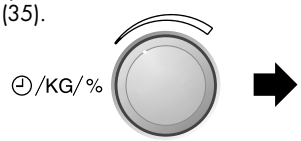


2. Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/MICROONDAS** hasta que se vea la hora correcta (23).

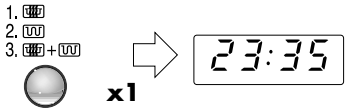


3. Se pulsa la tecla **MODO DE COCCIÓN** a cambiar de horas a minutos.

4. Poner la minutos. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO/MICROONDAS** hasta que se vea la minutos correcta (35).



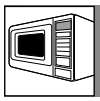
5. Se pulsa la tecla **MODO DE COCCIÓN** a poner en marcha el reloj.



NOTA:

1. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO/MICROONDAS** puede girarse en sentido horario o antihorario.
2. Si se comete una equivocación durante la programación basta con pulsar la tecla de **PARADA**.
3. Si se interrumpe la alimentación de energía eléctrica al horno de microondas, el visualizador indicará intermitentemente 88:88 después de restablecerse la corriente. Si ocurre esto mientras está usándose el horno se borrará el programa. También desaparece la hora del día.
4. Cuando haya que poner nuevamente en hora el reloj hay que seguir otra vez el ejemplo antes mencionado.

ESPAÑOL



NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS

El horno tiene 5 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios):

utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios):

utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios):

para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios; ajuste de descongelación):. Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente.Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc.y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios):

Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

P = Porciento

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:
Girar el botón de **TEMPORIZADOR/KG/MICROONDAS** en sentido horario para seleccionar el tiempo de cocción.
Pulsar la tecla de **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).
Para cambiar el nivel de potencia de microondas se gira el botón hasta llegar al nivel de potencia deseado.
Pulsar la tecla **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

NOTA:
Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 100 P.

El horno puede programarse para hasta 90 minutos (90.00). La unidad de entrada de tiempo de cocción (descongelación) varía de 10 segundos a 5 minutos. Depende del total de tiempo de cocción (descongelación), como se indica en la tabla.

Tiempo de cocción	Unidad de incrementos
0 - 5 minutos	10 segundos
5 - 10 minutos	30 segundos
10 - 30 minutos	1 minuto
30 - 90 minutos	5 minutos

Ejemplo:

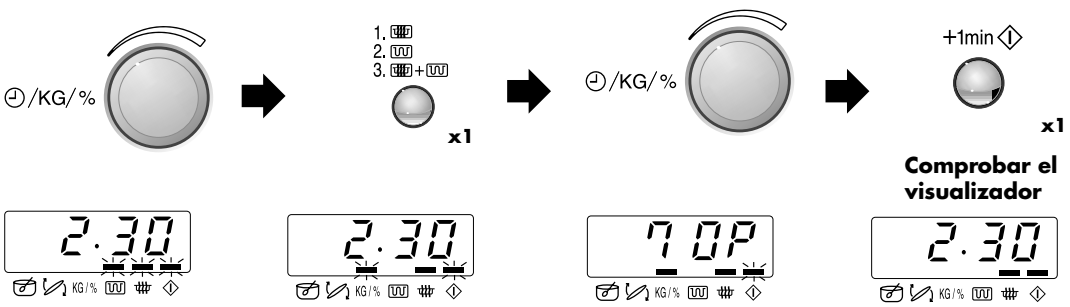
Supongamos que se desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos empleando una potencia de microondas de 70 P.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS** en dextrorso.

2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

3. Se elige la potencia deseada girando el mando de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS** en dextrorso.

4. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



NOTA:

1. Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción se para automáticamente el tiempo contado en el visualizador digital. El tiempo de cocción empieza a contarse de nuevo cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN**. Mientras se toca la tecla de **MODO DE COCCIÓN** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.
3. El mando de **TEMPORIZADOR/PESO/MICROONDAS** se puede girar en sentido horario o antihorario. Si se gira en sentido antihorario se reduce el tiempo de cocción desde 90 minutos en gradaciones.

COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

Este horno de microondas tiene dos modos de cocción a la **PARRILLA**: 1. Sólo parrilla.
2. Parrilla con microondas.

1. COCCIÓN SÓLO A LA PARRILLA

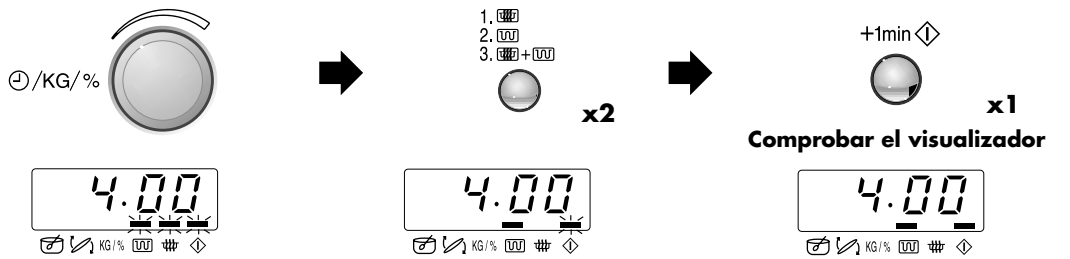
Este modo puede usarse para asar/dorar alimentos.

Ejemplo: Para hacer tostadas en 4 minutos:

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO/ MICROONDAS**.

2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** dos veces. (Sólo parrilla).

3. Se pulsa la tecla **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



NOTA:

1. Se recomienda usar la tripode para asar a la parrilla.
2. Al usar la parrilla por primera vez puede que se note humo o un olor a quemado, pero eso es normal y no es indicio de que el horno está averiado.
   Para evitar este problema, al usar el horno por primera vez conviene hacer funcionar la parrilla sin alimentos durante 20 minutos.

2. COCCIÓN COMBINADA A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS

En esta modalidad se usa una combinación de potencia de parrilla y potencia de microondas (10 P a 50 P). El nivel de potencia de microondas está prefijado a 30 P.

Ejemplo:

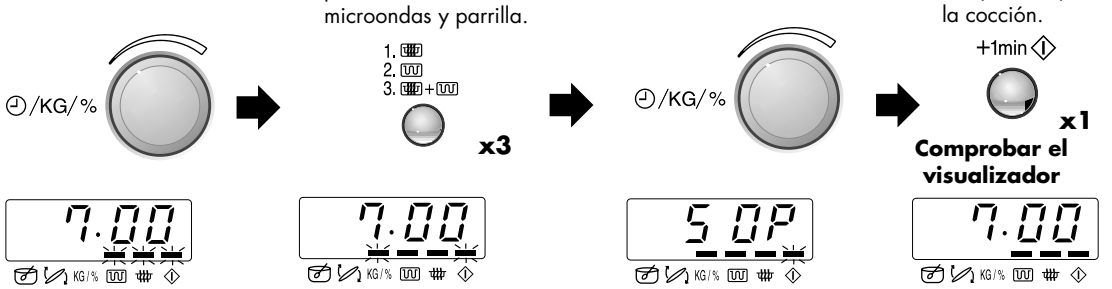
Para hacer pinchitos (encontrará la receta en la página 189 del Libro de cocina) durante 7 minutos empleando potencia MEDIA CON PARRILLA Y MICROONDAS (50 P).

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO / MICROONDAS**.

2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** tres veces para seleccionar microondas y parrilla.

3. Se gira el mando de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS** al nivel de potencia de microondas deseado.

4. Se pulsa la tecla de **+1min/ INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.



1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

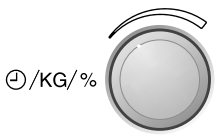
Puede programarse una secuencia de 3 escalones (máximo) empleando combinaciones de **MICROONDAS**, **PARRILLA** o **PARRILLA Y MICROONDAS**.

Ejemplo:

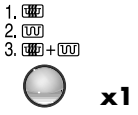
Para cocinar: 2 minutos y 30 segundos con potencia 70 P (Escalón 1)
5 minutos con sólo parrilla (Escalón 2)

ESCALÓN 1

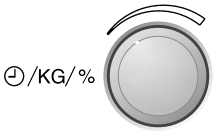
1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS** en dextrorso.



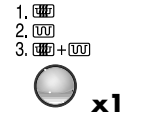
2. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DE COCCIÓN** una vez (sólo microondas).

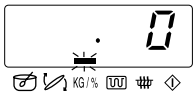


3. Se pone el nivel de potencia deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/ PESO/MICROONDAS** en dextrorso.



4. Se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN** antes de programar el escalón 2.

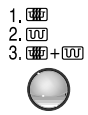




ESCALÓN 2

5. Se pone el tiempo deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO/ MICROONDAS** en dextrorso.

6. Se elige el modo de cocción deseado pulsando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** dos veces (sólo parrilla).



7. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** una vez para empezar la cocción.

x1

Comprobar el visualizador

(El horno empezará a cocinar durante 2 minutos y 30 segundos a 70 P y luego durante 5 minutos con sólo parrilla).

NOTA: Si elige cualquier programa después de haber ajustado el modo **PARRILLA**, omita los pasos 3 y 4. Si mantiene apretado continuamente el botón del **MODO DE COCCIÓN** después de ajustar **PARRILLA**, el modo **PARRILLA** cambiará automáticamente al modo **PARRILLA DOBLE**.

Ejemplo:

Para hacer Calabacines y pasta al horno (página 187).

1. 21 minutos a 100 P.

2. 6 minutos con parrilla y microondas a 50 P.

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

2. FUNCIÓN DE MÁS

La tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción.

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

NOTA:

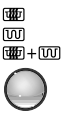
Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN** sólo puede usarse dentro de 1 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Se puede prolongar el tiempo de cocción en múltiplos de 3 minuto si se pulsa la tecla mientras el horno está en funcionamiento..

3. PARA COMPROBAR EL NIVEL DE POTENCIA

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción se pulsa la tecla de **MODO DE COCCIÓN**.



x1

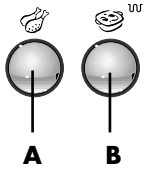
Mientras se está tocando la tecla de **MODO DE COCCIÓN** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

El horno continúa contando el tiempo aunque el visualizador esté indicando el nivel de potencia.

MENU RÁPIDAS, COCCIÓN RÁPIDAS Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

MENÚ RÁPIDAS, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** se calcula automáticamente el modo y el tiempo de cocción correctos. Se puede elegir de entre 4 menús de **MENÚ RÁPIDAS**, 4 **COCCIÓN RÁPIDAS** y 4 **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**. Lo que se necesita saber cuando se use esta función automática es:

1a. MENÚ RÁPIDAS: cada tecla **MENÚ RÁPIDAS** tiene dos menús.



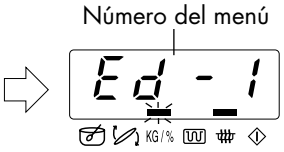
A. Tecla **POLLO Y VERDURA CACEROLA/PICADILLO Y CEBOLLA**

B. Tecla **PESCADO GRATINADO/GRATÉN**

Pulsar la tecla de **PESCADO GRATINADO/ GRATÉN** una vez; en el visualizador se verá lo indicado:

1b. COCCIÓN RÁPIDAS: Pulsar la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado:

1c. DESCONGELACIÓN RÁPIDAS: Pulsar la tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** una vez; en el visualizador se verá lo indicado:



El menú puede elegirse pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**, **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** o deseado **MENÚ RÁPIDAS** hasta que se vea en el visualizador el número del menú deseado. Ver las páginas 169 - 171 "**TABLA DE MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**".
El menú cambiará automáticamente manteniendo pulsado el tecla **MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**.

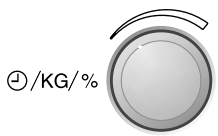
2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/kg/POTENCIA** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.

- Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
- Tratándose de productos que pesen más o menos que los pesos/cantidades que se indican en la tabla de **MENÚ RÁPIDAS**, **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**, usar los programas manuales. Para conseguir los mejores resultados conviene seguir lo indicado en las tablas del Libro de Cocina.

3. Para empezar a cocinar, pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

Cuando se necesita alguna acción (p.ej. dar vuelta al alimento) el horno se para y suenan las señales, y en el visualizador se verá intermitentemente el tiempo de cocción que queda y cualquier indicador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

2.



Mando de **TEMPORIZADOR/kg/ POTENCIA**

3.

Tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

NOTA: Si desea utilizar la función **MINUTE PLUS** durante la operación de rápidas, los alimentos pueden hacerse demasiado.

ESPAÑOL

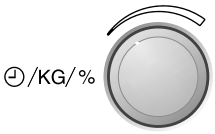
MENU RÁPIDAS, COCCIÓN RÁPIDAS Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

Ejemplo 1 para MENÚ RÁPIDAS:
Para cocinar Pescado gratinado con un peso de 1,5 kg utilizando la MENÚ RÁPIDAS C2-1.

1. Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **PESCADO GRATINADO/ GRATÉN**.

x1

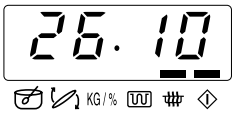
2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/ kg/POTENCIA** en sentido horario.



3. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

x1

Comprobar el visualizador.

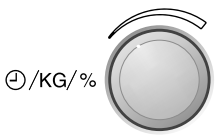


Ejemplo 1 para COCCIÓN RÁPIDAS/DESCONGELACIÓN RÁPIDAS:
Para cocinar Patas de Pollo con un peso de 0,4 kg utilizando la COCCIÓN RÁPIDAS EC-3.

1. Se selecciona el menú requerido pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**.

x3

2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/ kg/POTENCIA** en sentido horario.



3. Se pulsa la tecla de **+1min/INICIO DE COCCIÓN**.

x1

Comprobar el visualizador.

La operación el DESCONGELACIÓN RÁPIDAS son iguales que COCCIÓN RÁPIDAS.

TECLA	MENÚ RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**C1-1 Menú Rápidas** Pollo y Verdura Cacerola	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Pollo 5° C) Fuente para gratén y film de plástico para microondas	• Ver las recetas para Pollo y Verdura Cacerola en la página 172. * Peso total de ingredientes.
x2	**C1-2 Menú Rápidas** Picadillo y Cebolla	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Picadillo 5° C) Plato Cacerola y tapa	• Ver las recetas para Picadillo y Cebolla en la página 172. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el "REMOVER" simbolo aparece en la display, remover y tapar de nuevo. * Peso total de ingredientes.
x1	**C2-1 Menú Rápidas** Pescado Gratinado	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial Pescado 5° C, Fuente ovalada para gratén	• Ver las recetas para Pescado Gratinado en la páginas 172 - 173. * Peso total de ingredientes.
x2	**C2-2 Menú Rápidas** Gratén	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. inicial 20° C) Fuente ovalada para gratén	• Ver las recetas para Gratén en la página 173. * Peso total de ingredientes.

TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**EC-1 Cocción** Patatas fritas (recomendadas para hornos convencionales)	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Plato Cacerola Tripode alta	• Sacar del paquete las patatas fritas congeladas y ponerlas en una fuente de porcelana. • Poner la fuente en la tripode alta en el horno. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dar vuelta las patatas fritas. • Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo). • Añadir sal según el gusto. **NOTA:** La fuente se pone muy caliente durante la cocción. Para evitar quemarse conviene ponerse guantes de cocina para sacar del horno la fuente.

TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

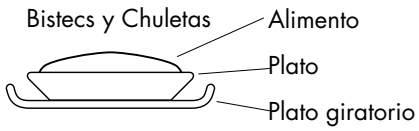
TECLA	COCCIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x2	**EC-2 Cocción** Pinchitos (Ver las recetas para Pinchitos en la página 189) 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Tripode alta	• Preparar los Pinchitos . • Poner en una tripode alta y asar. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dar vuelta las Pinchitos. • Terminada la cocción, sacar y poner en un plato para servir. (No es necesario tiempo de reposo).
x3	**EC-3 Cocción** Patas de pollo Ingredientes para 600 g de patas de pollo: (3 piezas), 1-2 cucharones de aceite, 1/2 cdta. de sal, 1 cdta. de pimentón dulce ,1 cdta. de romero.	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. inicial 5° C) Tripode alta	• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo. • Perforar la piel de las patas. • Poner las patas en la tripode alta, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dar vuelta a las patas. • Después de la cocción, dejar en reposo el alimento durante aprox. 5 minutos.
x4	**EC-4 Cocción** Pollo asado Ingredientes para 1,2 kg de pollo asado: Sal y pimienta, 1 cdta. de pimentón dulce, 2 cucharones de aceite	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Tripode baja	• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo. • Perforar la piel del pollo. • Poner el pollo en en la tripode baja, pechuga hacia abajo. • Poner en el plato giratorio y cocer. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dar vuelta al pollo. • Después de la cocción, dejar durante aprox. unos 3 minutos en el horno, retirar y poner en un plato para servir.

TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
x1	**Ed-1 Descongelación** Bistec y chuletas 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (Ver la nota que sigue)	• Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. • Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10 - 15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

TECLA	DESCONGELACIÓN RÁPIDAS Nú.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
Express DEFROST x2	**Ed-2 Descongelación** Carne picado	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plástico para envolver (Ver la nota que sigue)	• Cubra la plato giratoria con plástico para envolver. • Coloque el bloque de carne picado en la plato giratoria. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. • Después de descongelar, déjela en reposo durante 5 - 10 minutos hasta la descongelación completa.
Express DEFROST x3	**Ed-3 Descongelación** Pastel	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plato plano	• Retire todo el embalaje del pastel. • Colóquelo en un plato plano en el centro del plato giratorio. • Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15 - 60 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.
Express DEFROST x4	**Ed-4 Descongelación** Pan	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plato plano (Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas)	• Distribuya el pan sulla plato plano en el centro del plato giratorio. Para las confidades grandes distribuya directamente sobre la plato giratorio. • Cuando el horno para, el sonido audible de las señales y el simbolo "DAR VUELTA" aparece en la display, reordene, y saque las rebanadas descongeladas. • Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. • Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5 - 10 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

NOTA: Descongelación rápidas

1 Bistecs y chuletas deben congelarse en una sola capa.
2 La carne picado se debe congelar en pequeñas porciones.
3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
4 Bistecs y Chuletas disponer los alimentos en el horno como se indica:



ESPAÑOL

POLLO Y VERDURA CACEROLA (C1-1)
Pavo Picante con Arroz

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	arroz de grano largo (sancochar)
1	1	1	balsita de hilitos de azafrán
25 g	50 g	75 g	cebolla (en rodajas)
50 g	100 g	150 g	pimiento morrón (en tiras)
50 g	100 g	150 g	puerro pequeño (en tiras)
150 g	300 g	450 g	pechuga de pollo (en dados)
			pimienta, pimentón
10 g	20 g	30 g	mantiquilla o margarina
150 ml	300 ml	450 ml	caldo de carne

Preparación

1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en la fuente untada.
2. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y pimiento y los dados de pechuga de pavo y condimentar. Poner esta mezcla encima del arroz.
3. Encima de todo esto se distibuyen los copos de mantequilla.
4. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C1-1**, "Pollo y Verdura Cacerola".
5. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

PICADILLO Y CEBOLLA (C1-2)

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	picadillo (1/2 mitad de cardo, 1/2 mitad de vaca)
50 g	100 g	150 g	cebolla (bien picado)
1/2	1	1 1/2	huevo
15 g	30 g	45 g	de pan rallado
			sal y pimienta
115 ml	230 ml	345 ml	caldo de carne
20 g	40 g	60 g	de puré de tomate
65 g	125 g	190 g	patatas (bien picado)
65 g	125 g	190 g	zanahorias (bien picado)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de perejil (picado)

Preparación

1. Mezclar la carne picado con le cebolla picado, al huevo y el pan rallado para obtener.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Añadir de patatas y zanahorias con el líquido a la carne picado, mezclar.
4. Tapar y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C1-2**, "Picadillo y Cebolla".
5. Cuando se pare el horno ye suenen las señales, remover y tapar de nuevo.
6. Volver a remover el plato y dejar reposar durante unos 5 minutos. Servilo con guarnición de perejil.

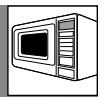
PESCADO GRATINADO (C2-2)
Pescado gratinado a la italiana

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	430 g	630 g	filetes de pescado
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	zumo de limón
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	mantequilla de anchoas
30 g	50 g	80 g	queso Gouda (rallado)
			sal y pimienta
150 g	300 g	450 g	tomates
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	hierbas picados mezcladas
100 g	180 g	280 g	Mozarella
1/2 tbsp	3/4 tbsp	1 tbsp	albahaca (picado)

Preparación

1. Lavar y secar el pescado, rociar con el zumo de limón, sazonar y untar con la mantequilla de anchoas.
2. Colocar en una fuente ovalada para gratinar.
3. Espolvorear el queso Gouda sobre el pescado.
4. Lavar los tomates y quitarles el rabo. Cortar en rodajas y colocar sobre el queso.
5. Condimentar con sal, pimienta y las hierbas mezcladas.
6. Escurrir la mozarella, cortar en rodajas y colocar sobre los tomates. Espolvorear con la albahaca.
7. Colocar la fuente sobre la tripode baja y cocinar en **MENÚ RÁPIDAS C2-1**, "Pescado Gratinado".
8. Después de la cocción, dejar durante 5 minutos.



PESCADO GRATINADO (C2-1)
Fiete de pescado gratinado Esterhazy

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
230 g	450 g	680 g	filetes de pescado
100 g	200 g	300 g	puerros (en rodajas)
20 g	40 g	60 g	cebella (bien picados)
40 g	100 g	140 g	zanahoria (rallado)
10 g	10 g	20 g	mantequilla o margarina
			sal, pimienta y nuez moscada
1 tbsp	1 1/2 tbsp	2 tbsp	zumo de limón
50 g	100 g	150 g	crème fraîche (nata)
50 g	100 g	150 g	queso Gouda (rallado)

Preparación

1. Poner las verduras, mantequilla y especias en una cazuela y mesclar bien. Cocinar para 2-6 minutos a 100 P, depende de peso.
2. Lavar el pescado, secar, rociar con zumo de limón y sal.
3. Mezclar na crème fraîche (nata) con las verduras.
4. Poner la mitad de las verduras en una fuente ovalada para gratinar. Colocar el pescado encima y cubrir con las verduras restantes.
5. Espolvorear con el queso Gouda y colocar en la tripode baja y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C2-1**, "Pescado Gratinado".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 minutos.

GRATÉN (C2-2)
Gratén d'espinaca

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	espinaca (descongelar y escurrir)
15 g	30 g	45 g	cebolla (bien picados)
			sal, pimienta, nuez moscada
150 g	300 g	450 g	patatas cocido (en rodajas)
35 g	75 g	110 g	de jamón cocido (en dados)
50 g	100 g	150 g	crème fraîche (nata)
1	2	3	huevo
40 g	75 g	115 g	de queso (rollado)

Preparación

1. Mezclar conjuntament las espinacas en hoja con la cebolla y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Engraser el plato. Poner, alternado, capas de rodajas de patatas, dados de jamón y espinica. La capa superior debería ser de espinica.
3. Mezclar los huevo con la crème fraîche (nata), condimentar la mezcla y verter sobre la verdura.
4. Espolvorear con el queso rallado.
5. Colocar en la tripode baja y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C2-2**, "Gratén".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.

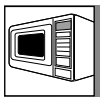
GRATÉN (C2-2)
Gratén de patatas y calabacin

Ingredientes

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	potatas cocido (en rodajas)
115 g	230 g	345 g	calabacin (en rodajas finas)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche (nata)
1	2	3	heuvo
1/2	1	2	diente de ajo (picado)
			sal y pimienta
40 g	80 g	120 g	queso Gouda (rallado)
10 g	20 g	30 g	pepitas de girasol

Preparación

1. Engrasar el plato y colocar capas alternas de rodajas de patatas y calabacín en el plato.
2. Mezclar los huevos con crème fraîche (nata), condimentar con sal, pimienta, ajo y verter encima las verduras.
3. Esparcirlo el queso Gouda sobre el gratén.
4. Finalmente rociar el gratén con pepitas de girasol.
5. Colocar en la tripode baja y cocer en **MENÚ RÁPIDAS C2-2**, "Gratén".
6. Después de la cocción, dejar durante 5 - 10 minutos.



CUIDADO Y LIMPIEZA

Precauciónes
No utilice líquidos de limpieza para hornos, abrasivos, detergentes o almohadillas apseras de limpieza en ninguna parte del horno.

Exterior del horno
El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

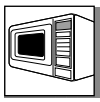
Panel de mandos
Abra la puerta antes de limpiar para que se desactive el panel de mandos. Hay que tener cuidado al limpiar el panel de mandos. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, y páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno
1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, después de usarlo y mientras está todavía caliente. Para limpiar las salpicaduras o manchas más grandes, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que desaparezcan por completo.
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente regularmente el horno haciendo uso de la parrilla, vea la nota 2 de la página 164. Los restos de comida o las salpicaduras de grasa pueden producir humo o mal olor.

Plato giratorio y soporte del rodillo
Retire primero el plato giratorio y el soporte del rodillo del horno. Lave después tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo en agua jabonosa y séquelos con un paño seco. Tanto el plato giratorio como el soporte del rodillo pueden lavarse también en un lavaplatos.

Puerta
Limpie frecuentemente la puerta, los sellos de la puerta, zanas adyacentes y los dos lados de la ventana con un paño húmedo para limpiar los alimentos derramados o las salpicaduras.

Tripode
Lave estas tripode con una solución jabonosa suave y séquelas después. Puede lavarlas también en el lavaplatas.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

1. Alimentación eléctrica
Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a un toma de corriente apropiada.
Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.
2. Cuando se abre la puerta, ¿se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura.
Programe el horno para un minuto a potencia 100 P y póngalo en funcionamiento.
¿Se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
¿Gira el plato giratorio? SI _____ NO _____
NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier sentido.
¿Funciona la ventilación? SI _____ NO _____
(Ponga la mano por encima de las rendijas de ventilación y compruebe si pasa aire).
¿Suena la señal después de 1 minuto? SI _____ NO _____
¿Se apaga el indicador de cocción en curso? SI _____ NO _____
¿Está caliente la taza de agua después de la operación precedente? SI _____ NO _____
4. Programe la parrilla para tres minutos y ponga en funcionamiento el horno.
Después de 3 minutos ¿se pone rojo el elemento de la parrilla? SI _____ NO _____

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es "NO", llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comunique los resultados de la comprobación previa.

NOTAS: Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán.)

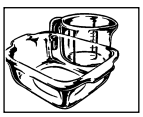
Modo de cocción	Tiempo normal
Cocción con microondas al 800 W	40 minutos
Cocción con grill	45 minutos
Combinado (Potencia de microondas de 400 W)	Grill - 10 minutos
Combinado (Potencia de microondas 80 W, 240 W)	Grill - 45 minutos

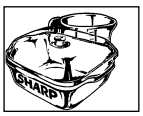
¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?

En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

LA VAJILLA APROPIADA, SUGERENCIAS Y TÉCNICAS

USO DE MICROONDAS CON VAJILLA DE VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



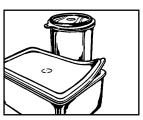


La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página 176).

PLÁSTICO Y VAJILLA DE PAPEL



La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante. También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante

PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapas metálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor.
No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

RECIPIENTE PARA DORAR

Es un recipiente especial de asar por microondas que consiste en cerámica de vidrio con una aleación metálica en el fondo con la cual se puede dorar la comida. Al usar tal vajilla para dorar hay que intercalar un aislante apropiado, por ej. un plato de porcelana, entre el plato giratorio y la bandeja de dorar. Respete Vd. minuciosamente el tiempo de calentamiento de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Al sobrepasar dicho tiempo se pueden producir daños en el plato giratorio y en el soporte del mismo o se puede fundir el fusible protector del horno, quedando éste desconectado.

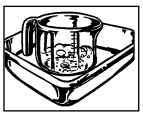
METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas

de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $^{2}/_{3}$ y $^{3}/_{4}$ de su volumen.
Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.
Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

Nunca se debe usar **VAJILLA CON REVESTIMIENTO METÁLICO** o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

MODALIDAD A LA PARRILLA

Para cocinar a la parrilla utilice platos ordinarios termorresistentes diseñados para esta modalidad tales como platos de porcelana, cerámica, vidrio y metálicos. Cuando cocine con microondas y a la parrilla o combinando ambas modalidades, la vajilla tiene que ser apta para microondas (vea el libro de cocina) y termorresistente. Son adecuados, por ejemplo, los platos de cerámica y de vidrio refractario.

ANTES DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5˚C, temperatura ambiental de unos 20˚C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18˚C.

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en la sección del libro de cocina se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos (excepción: recocer).

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de reposo
Calentar bebidas (café, té,agua, etc)	65-75º C	
Calentar leche	75-80º C	
Calentar sopas	75-80º C	
Calentar guisados/estofados	75-80º C	
Aves	80-85º C	85-90º C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70º C	70-75º C
bien asada	75-80º C	80-85º C
Rosbif		
soasado (rare)	50-55º C	55-60º C
medio (medium)	60-65º C	65-70º C
bien asado (welldone)	75-80º C	80-85º C
Carne de cerdo, ternera	80-85º C	80-85º C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento..

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas. Procedimiento:
Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

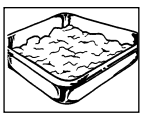
PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.
Como regla empírica rige:
Doble cántidad = casi el doble tiempo
Media cántidad = mitad del tiempo

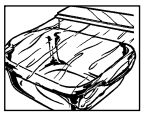
RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

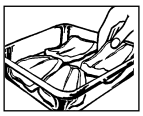
RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.



TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.



ALIMENTOS IRREGULARES

Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.

CALENTAMIENTO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 180.

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados.
- Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipient.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20˚ C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACION

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. (Vea la página 181). Los tiempos indicados en esta tabla representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con la temperatura de congelación, la naturaleza del alimento y su peso. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelar.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40˚ C) y a altas temperaturas temperaturas (hasta unos 220˚ C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

LA POTENCIA ...

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES

Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 182.

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página 182.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.

COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto: Cocción, asado y gratinado. Vea la página 183.

- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox. (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página 180.
Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop = Cucharada sopera	kg = Kilogramo	PrCon = Producto congelado
Ctda. = Cucharadita	g = Gramo	P.g. = Pizca grande
P.p. = Pizca pequeña	l = Litro	Bsta. = Bolsita
Ta = Taza	ml = Mililitro	MO = Microondas
min. = Minutos	cm = Centimetro	s = segundas
HMO = Horno microondas	dm = diámetro	mat. grasa = Materia grasa

TABELA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -en g/ml-	Ajuste	Potencia ajuste	Tiempo -en minutos-	Procedimiento
Café, 1 taza	150	⫶⫶	100 P	aprox. 1	Sin tapar
Leche, 1 taza	150	⫶⫶	100 P	1- 1 1/2	Sin tapar
Agua, 1 taza	150	⫶⫶	100 P	1 1/2 -2	Sin tapar, hacer hervir
6 tazas	900	⫶⫶	100 P	9-11	Sin tapar, hacer hervir
1 tazón	1000	⫶⫶	100 P	11 1/2-13	Tapar, hacer hervir
Platos (Verduras, Carne y Guarniciones)	400	⫶⫶	100 P	3-6	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover en intervalos
Guisados	200	⫶⫶	100 P	1 1/2 -2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Consomé	200	⫶⫶	100 P	1 1/2-2	Tapar, remover después de calentar
Sopa de crema	200	⫶⫶	100 P	1 1/2-2 1/2	Tapar, remover después de calentar
Verduras	200	⫶⫶	100 P	2-3	Agregar un poco de agua, dado el caso, tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo de calentamiento
	500	⫶⫶	100 P	4-5	
Guarniciones	200	⫶⫶	100 P	2-3	Salpicar la salsa con poca agua, tapar, remover in ciertos intervalos
	500	⫶⫶	100 P	4-5	
Carne, 1 tajada[1]	200	⫶⫶	100 P	3-4	Añadir con un poco de salsa, tapar
Filete de pescado	200	⫶⫶	100 P	3-5	Tapar
Salchichas, 2	180	⫶⫶	100 P	1-1 1/2	Pinchar la piel varias veces
Tarta, 1 porción	150	⫶⫶	50 P	1/2 -1	Poner en una plato
Productos alimenticios para bebés, 1 vaso	190	⫶⫶	50 P	1-2	Quitar la tapa, remover bien después de calentar, comprobar la temperatura
Derretir margarina o mantequilla[1]	50	⫶⫶	100 P	1-1 1/2	
Derretir chocolate	100	⫶⫶	50 P	2-3	Remover in ciertos intervalos
Disolver 6 hojas de gelatina	10	⫶⫶	50 P	1/2-1	Mojar en agua, exprimir bien y poner en taza sopera; remover in ciertos intervalos
Glaseado para tarta para 1/4 litro	10	⫶⫶	50 P	5-6	Mezclar el azúcar en 250ml le liquido, tapar, remover bien durante y después del calentamiento

[1] **a la temperatura del refrigerador**

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantidad -en g-	Ajuste	Potencia -ajusto-	Tiempo -Min-	Adición de agua -CuSop/ml-	Procedimiento	Tempo de reposo -en minutos-
Filete de pescado	300	⫶⫶	100 P	10-12	-	tapar	1-2
Trucha, 1	250	⫶⫶	100 P	5-7	-	tapar	1-2
Comida preparada	400	⫶⫶	100 P	9-11	-	tapar, remover después de 6 minutos	2
Espinacas	300	⫶⫶	100 P	6-8	-	tapar, remover una o dos veces durante la cocción	2
Brécol	300	⫶⫶	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Guisantes	300	⫶⫶	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Colinabo	300	⫶⫶	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Verduras mixtas	500	⫶⫶	100 P	11-13	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Coles de Bruselas	300	⫶⫶	100 P	7-9	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2
Col lombarda	450	⫶⫶	100 P	10-12	3-5 CuSop	tapar, remover después de transcurrida la mitad del tiempo	2

TABLA: DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS

Alimento	Cantitad -g-	Ajuste	Potencia -ajuste-	T. de descong. -en min.-	Procedimiento	Tempo de reposo -en minutos-
Asado (p.ej. de cerdo	1500	⫼	10 P	58-64	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después	30-90
vaca, cordero, ternera)	1000	⫼	10 P	42-48	de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	500	⫼	10 P	10-14		30-90
Chuletas, escalopes, chuletillas, hígado	200	⫼	30 P	4-5	Darle vuelta hacia la mitad de descongelación	10-15
Puchero húngaro	500	⫼	30 P	8-12	Separar/remover después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	15-30
Salchichas, 8	600	⫼	30 P	6-9	Poner una al lado de la otra, darle vuelta después de	5-10
4	300	⫼	30 P	4-5	transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pato/pavo	1500	⫼	10 P	48-52	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pollo	1200	⫼	10 P	39-43	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
	1000	⫼	10 P	33-37	Colocar en un plato boca abajo y darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	30-90
Pata de pollo	200	⫼	30 P	4-5	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Pescado (trozo entero)	800	⫼	30 P	9-12	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	10-15
Filete de pescado	400	⫼	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Cangrejos	300	⫼	30 P	6-8	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación y sacar los trozos descongelados	5
Panecillos, 2	80	⫼	30 P	1-1½	Sólo descongelar parcialmente	-
Pan integral en rebanadas	250	⫼	30 P	2-4	Poner las rebanadas una al lado de la otra y	5
Tostada					descongelar	
Pan de varios cereales, entero	500	⫼	30 P	7-10	Darle vuelta después de transcurrida la mitad del	15
Pan, entero					tiempo de descongelación (el núcleo sigue congelado)	
Pastel, 1 porción	150	⫼	10 P	2-5	Poner en una plato	5
Tarta de crema, 1 porción		⫼	10 P	2-3	Poner en una plato	10
Tarta entera, 28cm diá.		⫼	10 P	20-24	Poner en una plato. Terminada la decongelación, cortar y dejar en reposo para deshelar completamente.	30-60
Nata	200	⫼	30 P	2+2	Quitar la tapa; después de 2 minutos de descongelación poner en un tazón y seguir descongelando.	5-10
Mantequilla	250	⫼	30 P	2-4	Sólo descongelar parcialmente	15
Frutas, como fresas, frambuesas, crezas, ciruelas	250	⫼	30 P	4-5	Distribuir uniformemente y darles vuelta después de transcurrida la mitad del tiempo de descongelación	5

Los tiempos indicados en esta tabla representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con la temperatura de congelación, la naturaleza del alimento y su peso.

TABLA: COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

Verdura	Cantid. - en g-	Ajuste	Potencia -ajuste-	Tiempo -en minutos-	Procedimiento	Adición de agua -ECuSop/ml-
Alcachofas	300	⫼	100 P	6-8	Quitar los tallos, tapar	3-4CuSop
Espinacas	300	⫼	100 P	5-7	Después de lavarla, secarla, tapar, removerla una o dos veces	-
Coliflor	800	⫼	100 P	15-17	1 cogollo entero, tapar, cortar en varios,	5-6CuSop
	500	⫼	100 P	10-12	trozos, remover durante la cocción	4-5CuSop
Brécol	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en varios trozos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Champiñones	500	⫼	100 P	8-10	Cabezas enteras, tapar y remover ocasionalmente	-
Col de China	300	⫼	100 P	9-11	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Guisantes	500	⫼	100 P	9-11	Tapar, remover ocasionalmente	4-5CuSop
Hinojo	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en cuartos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Cebolla	250	⫼	100 P	5-7	Entera, cocer en lámina apta para microondas	-
Colinabo	500	⫼	100 P	10-12	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	50 ml
Zanahorias	500	⫼	100 P	10-12	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Pimientos	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Patatas cocidas (con su monda)	500	⫼	100 P	9-11	Tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop
Puerros	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en anillos, tapar y remover, ocasionalmente	4-5CuSop
Cols lombarda	500	⫼	100 P	15-17	Cortar en franjas, tapar y remover una o dos veces	50 ml
Coles de Bruselaas	500	⫼	100 P	9-11	Cogollo entero, tapar y remover ocasionalmente	50 ml
Patatas codidas (sazonadas)	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en trozos grandes e iguales, sazonar un poco, tapar y remover ocasionalmente	150 ml
Apio	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en cuadraditos finos, tapar y remover ocasionalmente	50 ml
Col blanca	500	⫼	100 P	15-17	Cortar en franjas, tapar y remover ocasionalmente	50 ml
Calabacines	500	⫼	100 P	9-11	Cortar en rebanadas, tapar y remover ocasionalmente	4-5CuSop

TABLA : COCCIÓN , ASADO Y GRATINADO

Alimento	Cantid. -g-	Ajuste	Potencia -Ajuste-	T. cocc. -min-	Procedimiento	Tiempo de reposo -min-
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500	⫴	100 P	6-8	Sazonar a gusto, ponerlo en una cazuela plana, colocar en el plato giratorio y darle vuelta después de (*).	10
		⫴ Ⓦ	50 P	3-5 (*)		
		⫴	100 P	4-7		
		⫴ Ⓦ	50 P	2-4		
	1000	⫴	100 P	13-16		
		⫴ Ⓦ	50 P	6-8 (*)		
		⫴	100 P	8-10		
		⫴ Ⓦ	50 P	3-5		
	1500	⫴	100 P	21-24		
		⫴ Ⓦ	50 P	9-11(*)		
		⫴	100 P	11-14		
		⫴ Ⓦ	50 P	5-7		
Rosbif (punto medio)	1000	⫴	70 P	7-10	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con el lado grasoso abajo, colocar en el tripode giratorio y darle vuelta después de (*).	10
		⫴ Ⓦ	50 P	7-8 (*)		
		⫴	70 P	4-6		
		⫴ Ⓦ	50 P	5-7		
	1500	⫴	70 P	8-10		
		⫴ Ⓦ	50 P	8-10(*)		
		⫴	70 P	8-10		
		⫴ Ⓦ	50 P	3-5		
Pollo	1200	⫴	100 P	8-11	Sazonar a gusto, poner en una cazuela plana con la pechuga hacia arriba, poner en el tripode giratorio y darle vuelta después de (*)	3
		⫴ Ⓦ	50 P	5-7 (*)		
		⫴	100 P	8-11		
		⫴ Ⓦ	50 P	4-5		
Pata de pollo	200	⫴ Ⓦ	50 P	5-6	Sazonar a gusto, poner en la tripode con el lado de la piel hacia abajo y dar vuelta después de (*)	3
		Ⓦ		1-2 (*)		
		Ⓦ		6-7		
Filetes 2, punto medio	400	Ⓦ		11-13(*)	Poner en la parrilla, dar vuelta después de (*) y sazonar después de asar.	2
		Ⓦ		9-11		
Gratinado de souflés y comidas similares		Ⓦ		3-4	Poner la cazuela en la tripode	10
Tostados de queso 1		Ⓦ		4½- 5½	Tostar la rebanada de pan, untarla de mantequilla, poner una rodaja de jamón cocido, una rodaja de piña y una tajada de queso para fundir; asar en la tripode.	1

TABLAS

ADAPTACIÓN DE RECETAS CONVENCIONALES PARA EL MICROONDAS

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.

La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

CÓMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica lo contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a los utensilios apropiados y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la receta.
- Por norma las cantidades indicadas se asumen listas para el consumo, a menos que se indique específicamente lo contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

ENTREMESES Y SOPAS

España

SOPA DE AGUACATES

Tiempo total de cocción: 10 a 12 minutos aprox.
Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes

3	aguacates (600 g de pulpa)
	un poco de zumo de limón
700 ml	de caldo de carne
70 ml	de nata
	Sal
	Pimienta

Preparación:

1. Pelar, deshuesar y cortar en trocitos finos los aguacates blandos y maduros y preparar un puré. Para adornar conservar dos rebanaditas finas por porción y mojarlas con el zumo de limón.
2. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
   10 - 12 min. ⫼ 100 P
3. Verter el caldo, el puré de aguacates y la nata en una fuente, condimentar con sal y pimienta y cocer con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.

Suiza

SOPA DE CEBADA A LA GRISONA

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción:35 a 40 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien picada
1 - 2	zanahoria(s) (130 g), en rodajas
15 g	de apio, en dados
1	puerro (130 g) cortado en anillos
3	hojas de col blanca (100 g), cortadas en tiras
200 g	de huesos de ternera
50 g	de bacon entreverado, en tiras
50 g	de cebada
700 ml	de caldo de carne
	Pimienta
4	salchichas de Viena (Frankfurter) (300 g)

Preparación:

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.
   aprox. **1 a 2 min**. ⟰ 100 P
2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de bacon y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.
   1. **17 - 19 min**. ⟰ 100 P
   2. **17 - 19 min**. ⟰ 50 P
3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 13 a 17 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

200 g	de champiñones, en rodajas
1	cebolla (50 g), bien picada
300 ml	de caldo de carne
300 ml	de nata
2 1/2 CuSop	de harina (25 g)
2 1/2 CuSop	de mantequilla o margarina (25 g)
	sal
	pimienta
1	yema de huevo
150g	de nata (Crème fraîche)

Preparación:

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y coce.
   8 - 9 min. ⟰ 100 P
2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos. Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.
   4 - 6 min. ⟰ 100 P
4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero sin que hierva!
   1 - 2 min.⟰ 100 P
   Terminada la cocción, dejar reposar la sopa unos 5 minutos.

Alemania

TOSTADAS CON QUESO CAMEMBERT

Tiempo total de cocción: 1 1/2 - 2 minutos

Utensilios: Plato llano

Ingredientes

4	rebanadas de pan para tostadas (80 g)
2CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
150 g	de queso Camembert
4 Cdta.	de confitura de arándanos encarnados (40 g)
	Pimienta cayena

Preparación:

1. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con la mantequilla.
2. Cortar el queso Camembert en rebanadas y colocarlas sobre el pan de tal manera que las superficies cortadas queden hacia arriba. Colocar los arándanos encarnados sobre el centro del queso y espolvorear todo con pimienta cayena.
3. Poner las tostadas en un plato y calentar.
   unos **1 1/2 -2 min**. ⟰ 100 P

Sugerencia:

El plato lo puede variar a gusto, p.ej. con champiñones frescos y queso rallado o jamón cocido, espárragos y queso suizo.

ENTREMESES Y SOPAS

Guarnición para sopas

MASA CONSISTENTE DE HUEVO

para 1/2 l de sopa
Tiempo total de cocción: unos 3 a 5 minutos
Utensilios: Taza de café (contenido: 150 ml)
Ingredientes

1	huevo
4CuSop	de leche o nata (50 ml)
1	de sal
1	de moscada

Preparación:

1. Mezclar remolineando todas los ingredientes, ponerlos en la taza y calentar hasta que la masa adquiera consistencia.
   3 - 5 min. 30 P
2. Desmoldear el huevo así preparado, ya duro, y hacerlo enfriar. Cortar en pequeños dados y agregar a la sopa lista para servir.

CARNE, PESCADOS Y AVES

Francia

ATÚN FRESCO CON VERDURAS

Thon frais braisé aux tomates et aux poivrons
Tiempo total de cocción: unos 18 a 20 minutos
Utensilios: Molde llano y ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)
Ingredientes

500 g	atún fresco, en rebanadas
2CuSop	de zumo de limón
1 Cdta.	de aceite vegetal para untar el molde
1/2	pimiento verde (125g), en tiras
2	cebollas (125g), bien picadas
1	zanahoria (50g), en rodajas
1 - 2	tomates (125g), en dados
40 ml	de vino blanco
1	diente de ajo
	Bouquet garni
	sal & pimienta

Preparación:

1. Lavar y secar cuidadosamente el atún y mojar con el zumo de limón. Hacer reposar el pescado unos 15 minutos; transcurrido este intervalo, secarlo otra vez bien y salar.
2. Untar el fondo de la fuente con el aceite y poner el atún. Esparcir la verdura sobre el pescado. Agregar el vino blanco, el diente de ajo y el bouquet, sazonar. Tapar el molde para gratinados y cocer.
   18 - 20 min. 70 P
   Hacer reposar el atún unos 2 minutos, una vez terminada la cocción. Antes de servir el plato, sacar el bouquet garni y el diente de ajo.

Sugerencia:

Un 'bouquet garni' consiste en:
una raíz del perejil
un manojo de hierbas y apio
una ramita de levística
una ramita de tomillo
y algunas hojas de laurel

España

CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Tiempo total de cocción:aprox. 15 - 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (1 l)
Fuente redonda plana (diámetro aprox. 22 cm)

Ingredientes
8 champiñones grandes enteros (unos 225 g)
2CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien troceada
50 g jamón, bien troceado
pimienta negra molida
romero desmenuzado
125 ml de vino blanco seco
125 ml de nata
2CuSop de harina (20 g)

Preparación:
1. Cortar los tallos de los champiñones y picarlos en trozos pequeños.
2. Poner la mantequilla en la fuente y esparcirla por el fondo. Agregar la cebolla y los trocitos de jamón y los tallos troceados, sazonar con pimienta y romero, tapar y cocer.
   4 - 6 min. 100 P
   Dejar enfriar.
3. Calentar 100 ml de vino y la nata en la otra fuente con la tapa puesta
   2 - 3 min. 100 P
4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar revolviendo la mezcla al líquido caliente y cocer con la fuente tapada. Remover de vez en cuando.
   1 - 2 min. 100 P
5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocarlos en la salsa y cocerlos en la parrilla.
   2 - 3 min. 100 P
   6 - 7 min. 50 P
   Terminada la cocción, dejar en reposo los champiñones aproximadamente 2 minutos.

Alemania

CALABACINES Y PASTA AL HORNO

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción:47 - 53 minutos aprox.
Utensilios: Fuente con tapa (2 l)
Fuente para horno (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes
500 ml de agua
1/2 Cdta. de aceite
80 g de macarrones
400 g de tomates en conserva, troceados
3 cebollas (150 g), bien picadas
albahaca, tomillo, sal y pimienta
1 CuSop de aceite para untar el molde
450 g de calabacines cortados en rodajas
150 g de nata amarga
2 huevos
100 g de queso Cheddar rallado

Preparación:
1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.
   3 - 4 min. 100 P
2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos al líquido, remover y dejar hervir lentamente.
   8 - 10 min. 30 P
   Escurrir la pasta y dejar enfriar.
3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para souflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomate por encima. Los calabacines en rodajas se reparten por encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter sobre la mezcla. Espolvorear el queso rallado por encima.
   COCCIÓN RÁPIDAS EC-8 or
   21 - 23 min. 100 P
   6 - 8 min. 50 P
   Terminada la cocción, dejar en reposo el plato durante 5-10 minutos aprox.

Austria

POLLITO RELLENO

Gefülltes Brathähnchen

Pollito relleno para 2 porciones
Tiempo total de cocción:aprox. 26 - 35 minutos
Utensilios: Fuente para quiche
Bramante

Ingredientes
1 pollo (1000 g)
sal, romero desmenuzado, mejorana desmenuzada.
1 panecillo viejo (Candeal, 40 g)
sal
1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
1 nuez moscada
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 yema de huevo
3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
1 Cdta. de pimentón
sal
1 Cdta. de mantequilla o margarina para untar la fuente

Preparación:
1. Lavar el pollo, secarlo y sazonar el interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría y estrujarlo después. Mezclarlo con sal, perejil, nuez moscada, mantequilla y la yema de huevo y rellenar el pollo. Coser la abertura con cordel o bramante de carnicero..
3. Derretir la mantequilla
aprox. 1 min. 100 P
Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollo.
4. Cocer el pollo en la fuente untada sin taparla.
1. **8 - 11 min**. 100 P
2. **5 - 7 min**. 50 P
Voltear el pollo
3. **8 - 11 min**. 100 P
4. **4 - 5 min**. 50 P
Después de cocinar dejar reposar el pollo relleno durante unos 3 minutos.

Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Fischfillet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción:aprox. 22 - 26 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (1 l)
Fuente llana y redonda
(Diámetro aprox. 25 cm)

Ingredientes
3 filetes de pescado (unos 600 g)
2 CuSop de zumo de limón
Sal
1 CuSop de mantequilla o margarina
1 cebolla (50 g) bien picada
2 CuSop de harina (20 g)
100 ml de vino blanco
1 Cdta. de aceite vegetal para untar la fuente
100 g de queso Emmental rallado
2 CuSop de perejil picado

Preparación.
1. Lavar los filetes, secarlos y rociarlos con el zumo de limón. Dejarlos en reposo unos 15 minutos, volver a secarlos y sazonarlos.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta
aprox. 2 min. 100 P
3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar.
4. Untar la fuente y poner los filetes de pescado. Verter la salsa sobre los filetes y esparcir el queso. Poner en la tripode y dejar cocer.
16 - 19 min. 70 P
4 - 5 min. 50 P
Terminada la cocción, dejar en reposo 2 minutos aprox. Adornar con perejil picado y servir.

Alemania

BROCHETAS MIXTAS DE CARNE

Bunte Fleischspiesse

Tiempo total de cocción:14 - 17 minutos

Utensilios: Tripode
Tres pinchos de madera
(unos 20-25 cm de longitud)

Ingredientes

300 g	de filete de cero
75 g	de tocino
1-2	cebollas (75 g) en cuartos
3	tomates (200 g) en cuartos
1/2	pimiento verde (75 g) en ocho secciones
3 CuSop	de aceite
4 Cdta.	de pimentón dulce
	sal
1 Cdta.	de pimienta de Cayena
1 Cdta.	de salsa Worcester

Preparación:

1. Cortar la carne y el tocino en dados de unos 2-3cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las verduras en tres pinchos de manera.
3. Mezclar el aceite con los condimentos removiendo y poner los pinchos en la tripode y asar.

   COCCIÓN RÁPIDAS EC-2

   1. **7 - 9 min**. 50 P
4. Volver las brochetas.

   2. **7 - 8 min**. 50 P

España

JAMÓN RELLENO

Tiempo total de cocción:aprox. 18 - 23 1/2 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Fuente plana ovalada con tapa o lámina para microondas
(aprox. 26 cm de longitud)

Ingredientes

125 g	de espinaca en hojas, sin tallos
125 g	de requesón, 20 % de mat. grasa
40 g	de queso Emmental rallado
	pimienta
	pimentón dulce
6	lonjas de jamón cocido (300 g)
125 ml	agua
125 ml	nata
2 CuSop	de harina (20 g)
2 CuSop	de mantequilla o margarina (20 g)
1 Cdta.	de mantequilla o margarina para untar el molde.

Preparación:

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla con el requesón y el queso y condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja de jamón cocido una cucharada sopera de relleno y enrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

   3 - 4 min. 100 P

   Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta obtener una mezcla homogénea. Tapar, hacer hervir y dejar espesar.

   1 - 1 1/2 min. 100 P

   Revolver y catar.
4. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos y cocer con la tapa puesta. Para asar, quitar la tapa y dejar la fuente en la tripode.

   1. **7 - 10 min**. 100 P
   2. **4 - 5 min**. 50 P

   Dejar en reposo los rollitos de jamón aproximadamente 5 minutos después de terminados.

Sugerencia: También se puede emplear salsa bechamel ya preparada disponible en el mercado.

Grecia

CARNE ESTOFADA CON JUDÍAS VERDES

Kréas mé fasólia
Tiempo total de cocción: unos 20 a 24 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes
1 - 2 tomates (100 g)
400 g de carne de cordero, sin huesos
1Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
sal & pimienta
azúcar
250 g de judías verdes de lata

Preparación:
1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.
   9 - 11 min. 100 P
3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.
   11 - 13 min. 70 P
   Terminada la cocción, dejar reposar unos 5 minutos.
   Surgerencia:
   Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Suiza

LONCHAS DE TERNERA A LA ZURICH

Züricher Geschnetzeltes
Tiempo total de cocción: 12 a 16 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes
600 g de filete de ternera
1 CuSop de mantequilla o margarina
1 cebolla (50 g), bien picada
100 ml de vino blanco
espesante para salsas/para aprox. $^1/_2$l de salsa
300 ml de nata
1 CuSop de perejil, picado

Preparación:
1. Cortar el filete en tiras del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez durante la cocción.
   7 - 10 min. 100 P
3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover ocasionalmente.
   5 - 6 min. 100 P
4. Pruebe la comida, remueva de nuevo la mezcla y déjela reposar unos 5 minutos. Servir decorada con perejil.

Francia

FILETES DE LENGUADO

Filets de sole 2 porciones
Tiempo total de cocción: 12 a 14 minutos
Utensilios: Fuente llana y ovalada con tapa (longitud: unos 26 cm)
Ingredientes
400 g de filetes de lenguado
1 limón entero
2 tomates (150 g)
1 Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de aceite vegetal
1 CuSop de perejil, picado
sal y pimienta
4 CuSop de vino blanco (30 ml)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación:
1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar las espinas.
2. Cortar el limón y los tomates en rodajas finas.
3. Untar la fuente con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rodajas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de tomate y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla sobre las rodajas del limón, tapar y cocer.
   13 - 16 min. 70 P
   Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar unos 2 minutos.
   Sugerencia:
   Para preparar este plato, también se puede usar eglefino, hipogloso, múgol, platija o bacalao.

China

GAMBAS CON CHILI

2 porciones
Tiempo total de cocción: unos 5 a 7 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 1 l)
Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Ingredientes
6 gambas (240 g, sin cáscara)
50 ml de vino blanco
2 puerros pequeños (200 g)
1 - 2 pimientos picantes
20 g de jenjibre
1 CuSop de fécula
2 CuSop de aceite vegetal (20 g)
1 1/2 CuSop de salsa de soja (20 ml)
1 CuSop de azúcar
1 CuSop de vinagre

Preparación:

1. Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
2. Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, partir los pimientos por la mitad y desgranarlos. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
3. Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
4. Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar. unos. unos **2 min**. 100 P
5. Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.
   3 - 5 min. 100 P
   Terminada la cocción, hacer reposar las gambas unos 1 a 2 minutos. Servir en caliente.

Alemania

ASADO DE CERDO CON COSTRA

Schweinebraten mit Kruste
Tiempo total de cocción: unos 56 a 64 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Fuente con tapa (volumen: 1 l)
Ingredientes
1000 g de espaldilla de cerdo sin huesos, con corteza
1 - 2 dientes de ajo
sal
pimienta negra, recién molida
1Cdta. de comino
2 zanahorias (125 g), en rodajas
60 g de apio, en pequeños trocitos
60 g de puerro, en anillos
sal
pimienta
75 ml de agua
75 ml de cerveza
Espesante para salsas para 1/4 hasta 1/2 l de salsa

Preparación:

1. Lavar y secar cuidadosamente la carne. Hacer algunos cortes en forma de cruz en la corteza.
2. Machacar los dientes de ajo y mezclarlos con sal, pimienta y comino y condimentar la carne.
3. Poner la carne en la fuente con la costra abajo. Condimentar la verdura y agregarla. Mezclar el agua con la cerveza y añadir también. Cocer la fuente tapada. Darle vuelta al plato después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
   1. **6 - 7 min**. 100 P
   2. **46 - 52 min**. 70 P
4. Sacar la carne y envolver en lámina de aluminio; hacer reposar 10 minutos. Pasar el jugo de carne por un colador y verter en la fuente pequeña. Preparar la adecuada cantidad de espesante para salsas, agregar revolviendo; cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalosn.
   4 - 5 min. 100 P
   Si procede, recondimentar la salsa y echar encima de la carne asada y cortada; servir.
   Sugerencia:
   La carne se puede servir con verduras y albóndigas o patatas cocidas.

Italia

LASAÑA AL HORNO

Lasagne al forno
Tiempo total de cocción: 22 a 27 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente cuadrada llana con tapa (unos 20x20x6 cm)
Ingredientes

300 g de tomates de lata
50 g de jamón crudo, en dados finos
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
250 g de carne picada de vaca
2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
sal pimienta
orégano tomillo
albahaca
150 ml de nata (Crème fraîche)
100 ml de leche
50 g de queso parmesano rallado
1 Cdta. de hierbas mixtas picadas
1 Cdta. de aceite de oliva
Nuez moscada
1 Cdta. de aceite vegetal para untar la fuente
125 g de láminas de lasaña verde
1 CuSop de queso parmesano rallado
1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación:

1. Cortar los tomates en rodajas y mezclarlos con el jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.
   7 - 9 min. 100 P
2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar la fuente cuadrada y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, seguida de mezcla de carne y de salsa, poniendo el resto de la pasta por encima como capa final.
   Cubrirlo todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adorna con copos de mantequilla; tapar y cocer.
   15 - 18 min. 70 P
   Terminada la cocción dejar reposar la lasaña de 5 a 10 minutos.

Francia

PLATO DE VERDURAS

Ratatouille spécial
Tiempo total de cocción: unos 19 a 21 minutos
Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2l)
Ingredientes

5CuSop de aceite de oliva (50 ml)
1 diente de ajo, machacado
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
1 calabacín (200 g), en dados gruesos
1 pimiento (200 g), en dados gruesos
1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), en dados gruesos
pimienta
1 'Bouquet garni'
200 g lata de cogollos de alcachofa, geviertelt
sal y pimienta

Preparación:

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el 'bouquet garni', tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.
   19 - 21 min. 100 P
   5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.
2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos.

Sugerencia:
Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.
Un 'bouquet garni' consiste en:
- una raíz del perejil
- un manojo de hierbas y apio
- una ramita de levística
- una ramita de tomillo
- algunas hojas de laurel

España

PATATAS RELLENAS

Tiempo total de cocción: unos 12 a 16 minutos

Utensilios: Fuente con tapa (volumen: 2 l)
Plato de porcelana

Ingredientes

4	patatas de tamaño mediano (400 g)
100 ml	de agua
60 g	de jamón
1/2	cebolla (25 g), bien picada
75-100ml	de leche
2CuSop	de queso parmesano rallado(20 g)
	sal
	pimienta
2CuSop	de queso suizo rallado

Preparación:

1. Poner las patatas en la fuente, agregar el agua y cocer con la tapa puesta.
   8 - 10 min. 100 P
   Dejar enfriarlas.
2. Partir las patatas por la mitad y ahuecar estas mitades cuidadosamente. Cortar el jamón en dados finos. Preparar removiendo una pasta de la masa de patatas, el jamón , la cebolla, la leche y el queso parmesano. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rellenar las mitades de las patatas con la pasta anterior, adornar con el queso suizo, poner las mitades en el plato y cocer.
   4 - 6 min. 100 P
   Terminada la cocción, hacer reposar las patatas unos 2 minutos.

Dinamarca

JALEA DE BAYAS CON SALSA DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo total de cocción: 10 a 13 minutos

Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)

Ingredientes

150 g	de grosellas, limpias y sin tallo
150 g	de fresas, limpias y sin tallo
150 g	de frambuesas, limpias y sin tallo
250 ml	de vino blanco
100 g	de azúcar
50 ml	de zumo de limón
8	hojas de gelatina
300 ml	de leche
	Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30 g	de azúcar
15 g	de fécula (espesante de alimentos)

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata fría o yogur.

Preparación:

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré con las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.
   7 - 9 min. 100 P
   Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Remojar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla ocasionalmente transcurrido ese lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se disuelva. Poner la jalea en el frigorífico para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la otra fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar revolviendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. Remover durante la cocción y también al final.
   3 - 4 min. 100 P
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat
Tiempo total de cocción: 12 a 16 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
fuente con tapa (volumen 1 l)
Ingredientes

4	peras (600 g)
60 g	de azúcar
1	bolsita de azúcar de vainilla (10 g)
1 CuSop	de licor de peras (de 30% en volumen)
150 ml	de agua
130 g	de chocolate amargo
100 g	de nata (Crème fraîche)

Sugerencia:
Se puede acompañar con helado de vainilla.

Preparación:
1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente (más grande), mezclar removiendo, tapar y calentar.
1 - 2 min. 100 P
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.
9 - 11 min. 100 P
Sacar las peras del líquido y dejarlas enfriar en un lugar frío.
4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos pequeños y la nata. Tapar y calentar.
2 - 3 min. 100 P
5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Países Bajos

PONCHE

Vuurdrank 10 porciones
Tiempo total de cocción: 9 a 11 minutos
Utensilios: fuente con tapa (volumen 2 l)
Ingredientes

500 ml	de vino blanco
500 ml	de vino tinto, seco
500 ml	de ron, de 54 % en volumen
1	naranja entera
3	barritas de canela
75 g	de azúcar
10 Cdtas	azúcar almibarada

Preparación:
1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar el ponche.
9 - 11 min. 100 P
Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de azúcar almibarada en vasos para "grog", rellenar con el ponche y servir.

Austria

CHOCOLATE CON NATA

Schokolade mit Schlagobers 1 porción
Tiempo total de cocción: 1 a 2 minutos
Utensilios: taza grande (volumen: 200 ml)
Ingredientes

150 ml	de leche
30 g	de chocolate de taza amargo rallado
30 ml	de nata
	fideos de chocolate para decoración

Preparación:
1. Verter la leche en la taza. Añadir el chocolate, revolver y calentar. Volver a remover una vez mientras se calienta.
unos 1 - 2 min. 100 P
2. Batir la nata hasta montarla, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Alemania

LIMÓN CALIENTE

Heisse Zitrone 1 porción
Tiempo total de cocción: 1 a 2 minutos
Utensilios: vaso para té (volumen: 150 ml)
Ingredientes

100 ml	de agua
	el zumo de un limón
2 - 3CuSop	de azúcar

Preparación:
1. Poner el agua y el zumo de limón en la taza; calentar.
unos 1 - 2 min. 100 P
Agregar azúcar a gusto.

ÖSTERREICH
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
Manfred Mayer GmbH, Stipcakgasse 6, 1234 Wien, Phone: 01-6093120, Fax: 01-6993629 / **MCL-Service 'GmbH**, Deutschstr. 19, 1232 Wien, Phone: 01-6168800, Fax: 01-6168800-15 / **Karl Rother**, Simmeringer Hauptstr. 11, 1110 Wien, Phone: 01-7498432, Fax: 01-7498432-12 / **Roland Göschl**, Bayerhamerstr. 12c, 5020 Salzburg, Phone: 662-882307, Fax: 662-881926 / **Franz Schuhmann**, Gablonzerweg 18, 4030 Linz, Phone: 732-382280, Fax: 732-382280-8 / **Arnold Moser**, An der Heufurt 28, 6900 Bregenz, Phone: 5574-75777, Fax: 5574-75777 / **Anton Reitmeir**, Leopoldstr. 57, 6020 Innsbruck, Phone: 512-562277, Fax: 512-562277 / **Scheuermann**, Rennsteinerstr. 8, 9500 Villach, Phone: 4242-21174, Fax: 4242-21174 / **Pichler**, Am Wagrain 342, 8055 Graz, Phone: 316-291292, Fax: 316-291292 / **Audio Video Service**, Sonnengasse 13, 9020 Klagenfurt, Phone: 463-43114, Fax: 463-43113

BELGIUM
En cas d´une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spècialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.
SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158, Web: http://www.sharp.be
AVTC, Kleine Winkellaan 54,1853 Strombeek-Bever, Phone:02/2674019, Fax:2679670,
ETS HENROTTE,Rue Du Campinaire 154,6240 Farciennes, Phone: 071/396290, Fax:391237
Nouvelle Central Radio (N.G.R) Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD Phone: 00352404078, Fax. 2402085

NEDERLAND
Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.
SHARP ELECTRONICS BENELUX BV,- Helpdesk -,Postbus 900,3990 DW Houten, Telefoon: 0900-7427723,
Web: http://www.sharp.nl

DEUTSCHLAND
Bei einer Reklamation Ihrer SHARP Mikrowelle wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an eine der nachfolgend aufgeführten SHARP SERVICE Niederlassungen.
03048 Groß Garglow, Cottbuser Str.129, Bernd Mindach, Tel:, 0355-539987, Fax:, 0355-5265685 / **04159 Leipzig,** Max-Liebermann-Straße 4 a, Rudi Franz, Tel: 0341-9112525, Fax: 0341-9112526 / **04600 Altenburg,** Gabelentzstraße 15 A, Mechanik Altenburg E.G., Tel: 03447-311102, Fax: 03447-315253 / **06217 Merseburg,** Gotthardstraße 30, Looke & May GmbH, Tel: 03461-214121, Fax: 03461-216891 / **06295 Eisleben,** Hallesche Straße 36, Hausger. Kundend. Eisleben, Tel: 03475-603079, Fax: 03475-747262 / **06618 Naumburg,** Wenzelstraße 15, Hausgeräte & Service GmbH, Tel: 03445-202016, Fax: 03445-202016 / **06844 Dessau,** Albrechtstraße 116-118, Dessau-Electric GmbH, Tel: 0340-261270, Fax: 0340-213332 / **07407 Rudolstadt,** Emil Hartmann Straße 2, Elektro Ernst Granowski, Tel: 03672-352123, Fax: 03672-357097 / **07545 Gera,** Amthorstraße 12, Ess Hardware Service GmbH, Tel: 0365-8820115, Fax: 0365-8820116 / **07973 Greiz,** Reichenbacher Straße 44 d, Elektro Riederer Haushaltgeräte, Tel: 03661-3148, Fax: 03661-430142 / **08280 Aue,** Bahnhofstraße 21, EHS Elektro-Hausgeräte SVC GmbH, Tel: 03771-552222, Fax: 03771-552255 / **08523 Plauen,** Weststraße 63, Elektrotechnik Plauen GmbH, Tel: 03741-2120, Fax: 03741-212259 / **09221 Neukirchen,** Hauptstraße 74, Walther Elektro, Tel: 0371-217096, Fax: 0371-217090 / **09246 Pleißa,** Zeppelinstraße 8 a, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 03722-73780, Fax: 03722-737822 / **09328 Lunzenau,** Schulstraße 6, Peter Welsch GmbH, Tel: 037383-6434, Fax: 037383-6448 / **09376 Oelsnitz,** Bahnhofstraße 43, Elektrotechnik Oelsnitz-GmbH, Tel: 037298-2677, Fax: 037298-2678 / **12157 Berlin,** Cranachstraße 2, Michael Kittler, Tel: 030-8551335, Fax: 030-8554835 / **18055 Rostock,** Timmermannstrat 5, Hetec, Tel: 0381-36231, Fax: 0381-36231 / **18435 Stralsund,** Kedingshäger Straße 78, RDS Haushaltsgeräte GmbH, Tel: 03831-391426, Fax: 03831-390121 / **20357 Hamburg,** Schulterblatt 132, Dieter Möller, Tel: 040-435332, Fax: 040-4302120 / **20537 Hamburg,** Eiffestraße 398, Deubel+Höfermann Elektronic GmbH, Tel: 040-257227, Fax: 040-2500192 / **22459, Hamburg,** Seesrein 35, Dieter A. Volbrecht VDI Klima und Kälte Service, Tel: 040 - 5517331, Fax: 040 - 5519996 / **23562 Lübeck,** Helmholtzstraße 12, Lutz H. Boenisch, Tel: 0451-51929, Fax: 0451-56787 / **24116 Kiel,** Eckernförder Straße 93, Jürgen Skop GmbH, Tel: 0431-13038, Fax: 0431-13811 / **24357 Fleckeby,** Südring 14, Kaack Elektro-Haushaltgeräte Service GmbH, Tel: 04354-700, Fax: 04354-1311 / **24975 Husby,** Flensburger Straße 41, Günter Josten, Tel: 04634-422, Fax: 04634-723 / **25770 Hemmingstedt,** Koesliner Straße 18, Dirk Stübner Dithmarscher Hausgeräte Service, Tel: 0481-64943, Fax: 0481-64764 / **26655 Westerstede,** Südring 37, Gerhard Ahrenholtz GmbH, Tel: 04488-84770, Fax: 04488-847711 / **27404 Heeslingen,** Kirchstraße 9-11, Helmut Willenbrock Elektro-Kälte-Radio, Tel: 04281-1031, Fax: 04281-6467 / **27478 Cuxhaven,** Am Kanal 5, Oskar Wieandt & Sohn OHG, Tel: 04724-81300, Fax: 04724-813050 / **28207 Bremen,** Neidenburger Straße 20, Hansa Haushaltsgeräte Service GmbH, Tel: 0421-492526, Fax: 0421-440932 / **29439 Lüchow,** Güldenboden 25, Elektro-Kittler, Tel: 05841-3322, Fax: 05841-3322 / **30926 Seelze,** Lange-Feld-Straße 122, Strickling Werkskundendienst, Tel: 0511-400399-9, Fax: 0511-40039920 / **34123 Kassel,** Heinrich-Hertz-Straße 9, Kältedienst v. Rappard, Tel: 0561-5809545, Fax: 0561-5809570 / **34128 Kassel,** Ahnatalstraße 84, Elektro Mohrhenne, Tel:, 0561-61727, Fax:, 0561-65470 / **35037 Marburg,** Wilhelmstraße 16, Hans-Georg Fuchs, Tel:, 06421-22424, Fax:, 06421-27549 / **35415 Pohlheim,** Ludwigstraße 13-15, Jung KDZ, Tel: 06403-61131, Fax:, 06403-62151 / **36088 Hünfeld,** Hauptstr. 22, Elektro Vogt, Tel:

06652-2215, Fax: 06652-5782 / **37671 Höxter,** Krämerstraße 8, Elektro Nonn, Tel: 05271-7959, Fax: 05271-35053 / **38444 Wolfsburg,** Brandgehaege 5 C, Gärtner Elektro-Haustechnik, Tel: 05308-4070, Fax: 05308-40740 / **39106 Magdeburg,** Ankerstr. 9, Industrie-Elektronik Magdeburg GmbH, Tel: 0391-5430402, Fax: 0391-5433520 / **40476 Düsseldorf,** Rather Straße 21, Horst Leven, Tel: 0211-486025, Fax: 0211-443399 / **41065 Mönchengladbach,** Gutenbergstraße 28, Horst Hommers Kundendienst-Center, Tel: 02161-603256u.57, Fax: 02161-651951 / **42781 Haan,** Talstraße 8 b, Horst Kerkühn Elektro-Haustechnik, Tel: 02129-4466+53550, Fax: 02129-34037 / **44357 Dortmund,** Freigrafenweg 23-29, Gehado Elektronik Service GmbH, Tel: 0231-9370000, Fax: 0231-93700078+44 / **44869 Bochum,** Ruhrstraße 181, ML Werks-Service GmbH, Tel: 02327-77899, Fax: 02327-74692 / **45219 Essen,** Corneliusstraße 39, R. Drengenburg, Tel: 02054-84114, Fax: 02054-15238 / **46045 Oberhausen,** Feldmannstraße 76, Dieter Kroppen, Tel: 0208-871711, Fax: 0208-876652 / **48165 Münster-Hiltrup,** Rohrkampstraße 23, Günter Pfeifer Großküchentechnik, Tel: 02501-3033, Fax: 02501-24277 / **49324 Melle,** Plettenberger Straße 50, H. U. Borgards GmbH, Tel: 05422-949740, Fax: 05422-9497-92 / **51598 Friesenhagen,** Mühlenhof 6, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 02734-7377, Fax: 02734-40618 / **52146 Würselen,** De Gasperistraße 6+10, Hubert Hamacher, Tel: 02405-9600+9609, Fax: 02405-2704 / **53757 Sankt Augustin,** Kölnstraße 4, HDL Elektro-Kundendienst GmbH, Tel: 02241-920330, Fax: 02241-920334 / **55130 Mainz,** Nur telefonische Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06131-881070 / **55543 Bad Kreuznach,** Industriestraße, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0671-794331, Fax: 0671-794369 / **56070 Koblenz,** August-Horch-Straße 14, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0261-8909173, Fax: 0261-8909199 / **57080 Siegen,** Gosenbacher Hütte 44, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0271-354114, Fax: 0271-351408 / **58239 Schwerte,** Holzener Weg 79, HHKT Electronica 2000 Josef Schlütz GmbH, Tel: 02304-982100, Fax: 02304-86360 / **61381 Friedrichsdorf,** Bahnstraße 17 a, O. Hollmann, Tel: 06172-778276, Fax: 06172-75883 / **63739 Aschaffenburg,** Maximilianstraße 8, Radio-Fernseh Reis, Tel: 06021-15177, Fax: 06021-15199 / **65239 Hochheim,** Eltviller Straße 14, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 06146-4085, Fax: 06146-4088 / **65627 Elbtal-Hangenmeilingen,** Am Ohlenrod 10, Rudi Wagner, Tel: 06436-3444, Fax: 06436-3444 / **65931 Frankfurt,** Nur telef.Annahmestelle, Norbert Schwamb GmbH, Tel: 069-371525 / **66117 Saarbrücken,** Zinzinger Straße 13, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0681-5008522, Fax: 0681-5008533 / **67434 Neustadt,** Saarlandstraße 55, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06321-83077, Fax: 06321-83077 / **68309 Mannheim,** Heppenheimerstraße 23, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 0621-7184621, Fax: 0621-7184628 / **68526 Ladenburg,** Brauergasse 2, Salinger Elektro Service, Tel: 06203-3341, Fax: 06203-16919 / **70186 Stuttgart,** Klippeneck Straße 1, Elektro Herterich Techn. Kundendienst, Tel: 0711-4687023, Fax: 0711-4687024 / **75236 Kämpfelbach,** Goethestraße 19, Horst Frei, Tel: 07232-1518, Fax: 07232-5238 / **76185 Karlsruhe,** Lotzbeckstraße 9, Electronic Service Franke, Tel: 0721-5700720-23, Fax: 0721-5700736 / **76872 Winden,** Hauptstraße 103, Hans Krempl Haustechnik GmbH, Tel: 06349-8571, Fax: 06349-3390 / **78462 Konstanz,** Nur telef. Annahmestelle, Elektro Herterich, Tel: 07531-27923 / **78737 Fluorn-Winzeln,** Schafbaumstraße 9, Edmund Schneider, Tel: 07402-482, Fax: 07402-8014 / **79650 Schopfheim,** Feldbergstraße 21, R. Grossmann, Tel: 07622-7673, Fax: 07622-61900 / **80339 München,** Schwanthalerstraße 110, Kesel & Schnitt, Tel: 089-505802, Fax: 089-5021596 / **85095 Denkendorf-Zandt,** Michlstraße 3, Elektro Pfeiffer, Tel: 08466-1319, Fax: 08466-1319 / **85413 Hörgertshausen,** Schlosstraße 7, Elektro Radlmaier, Tel: 08764-9306-0, Fax: 08764-9306-30 / **86157 Augsburg,** Stadtberger Straße 67, J. Haslinger Elektro-Geräte Kundendienst, Tel: 0821-523125, Fax: 0821-526664 / **87439 Kempten,** Heiligkreuzer Straße 17, Radio Hartmann, Tel: 0831-594646, Fax: 0831-91319 / **89231 Neu-Ulm,** Gartenstraße 4, Elektrotechnik Schneider, Tel: 0731-85897, Fax: 0731-74681 / **91522 Ansbach,** Am Ring 17, Elektro Merk GmbH, Tel: 0981-89574, Fax: 0981-86715 / **93102 Pfatter,** Regensburger Straße 60, Franz Bernhard, Tel: 09481-90060, Fax: 09481-90061 / **94130 Obernzell,** Hameter Straße 31, Elektro Service Schurig, Tel: 08591-2400, Fax: 08591-1285 / **96052 Bamberg,** Aronstraße 2 a, Bernhard Jackl, Tel: 0951-9370245, Fax: 0951-9370247 / **97070 Würzburg,** Untere Johannitergasse 16, Radio Wels City Service GmbH, Tel: 0931-3557119, Fax: 0931-14151 / **97318 Kitzingen,** Herrnstraße 4-6, Hoffritz GmbH, Tel: 09321-4221/32021, Fax: 09321-32185 / **98724 Neuhaus,** Eisfelder Straße 32, DLC Haustechnik GmbH, Tel: 03679-79060, Fax: 03679-790620 / **99096 Erfurt,** Goethestraße 14, Ernst Grüsser, Tel: 0361-3465719, Fax: 0361-3465719 / **99734 Nordhausen,** Töpferstraße 10, Südharzer Dienstleistungs-Gesellschaft GmbH, Tel: 03631-983651, Fax: 03631-983654 / **99817 Eisenach,** Bahnhofstraße 17, Blitz Elektro-Elektronik GmbH, Tel: 03691-292930, Fax: 03691-292915

FRANCE

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes :

A.A.V.I.: 1, Rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cédex. Tél : 03 20 62 18 98 - Fax : 03 20 86 20 60. Départements desservis : 02, 08, 59, 62, 80 / **ASYSTEC** : P.A. Charles de Gaulle, 4 rue des Artisans, 95190 Goussainville. Tél : 01 39 88 80 00 - Fax : 01 34 38 91 20. Départements desservis . 60, 77, 93, 95 / **ATELIER ROUSSEL** : 12, Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient. Tél : 02 97 83 07 41 - Fax: 02 97 87 02 36. Départements desservis : 22,29,35,44,56 / **C.E.A.T.** : 9, Rue de Venise , 21000 Dijon. Tél : 03 80 66 15 57 - Fax: 03 80 67 12 36. Départements desservis : 10,21,25,39,52,58,71,89 / **C.M.T.S.** : 38, Rue des Ormeaux , 75020 Paris. Tél : 01 43 70 20 00 - Fax: 01 43 70 36 46. Départements desservis : 75,77,78,91,92,93,94,95 / **C.T.E.** : Zone Tilly - 116 rte de Thionville, 57140 Woippy. Tél : 03 87 30 14 14 - Fax: 03 87 30 85 07. Départements desservis : 51,54,55,57,88 / **ELECMA** : 6 Bld Gueidon , 13013 Marseille. Tél : 04 91 06 22 56 - Fax : 04 91 06 22 90. Départements desservis : 13,26,30,34,43,48,83,84 / **ELECTRO SERVICE** : 21 rue de Mulhouse, BP 122, 68313 ILLZACH. Tél : 03 89 62 50 00 - Fax : 03 89 50 80 14. Départements desservis : 67,68,70,90 / **M.E.C.** :118 Bld Tonnellé, 37020 Tours. Tél : 02 47 77 90 90 - Fax : 02 47 77 90 91. Départements desservis. 18,36,37,41,45,44,49,79,85,86 / **M.R.T.** : 74, Rue Albert Einstein , 72021 Le Mans Cedex. Tél : 02 43 28 52 20 - Fax: 02 43 24 93 81. Départements desservis : 28,53,61,72 / **ROSSIGNOL** : ZL du Brezet Est, 6 rue P.

Boulanger,63100 Clermont Ferrand. Tél : 73 91 93 09, Fax:73 92 28 79. Départements desservis : 3, 15, 19, 23, 43, 63 / **SETELEC** : 23, Rue du Chatelet,76420 Bihorel les Rouen. Tél : 35 60 64 39 - Fax:35 59 93. 48. Départements desservis : 14,27,50,76 / **S.T.E.** : 3, Chemin de l'Industrie,06110 Le Cannet Rocheville. Tél : 93 46 05 00 - Fax: 93 46 51 18. Départements desservis : 04,06 / **S.T.V.S.** : 18, Rue Benoit Malon,42000 Saint Etienne. Tél : 77 32 74 57,Fax: 77 37 45 29. Départements desservis : 03,07,42,43,63 / **S.T.V.S.** : 10, Chemin Saint-Gobain ,69190 Saint Fons. Tél : 78 70 03 32 - Fax: 78 70 86 61. Départements desservis : 01,38,69,71,73,74 / **TECH SERVICE** : Batiment G-Impasse Boudeville ,31100 Toulouse. Tél : 61 44 98 45 - Fax: 62 14 16 13. Départements desservis : 09,11,31,32,33,40,47,64,65,66,81,82 / **TIMO VIDEO** : 29 rue Elisabeth,91330 Yerres. Tél : 69 48 04 80 - Fax: 69 83 36 10. Départements desservis :28, 45, 77, 89, 912, 94 / **U.N.T.D.** : 1, Rue des Lourdines, 76000 Rouen. Tél : 35 72 28 04 - Fax: 35 73 18 32. Départements desservis :14,27,50,76

ITALIA

NEL CASO SI VERIFICASSERO PROBLEMI ALLA VOSTRA APPARECCHIATURA POTRETE RIVOLGERVI PRESSO UN NOSTRO CENTRO DI ASSISTENZA AUTORIZZATO SHARP

Microcentro, Via Falloppio 11, 20100 Milano, Phone: 02-26827306 / **Rota G.**, Via Martinella 65, 24020 Torre Boldone (BG), Phone: 035-344492 / **ServiceTVA**, Via Vergnano 59, 25127 Brescia, Phone: 011-2296000, Fax. 011253921 / **Tre Esse,** Via M. Coppino 96/e, 10147 Torino, Phone: 011-2296000, Fax: 011-253921 / **Video Service s.n.c.**, Via Giordano 52/54, 16100 Genova , Phone: 010-6043580 / **Tecnoservice s.n.c.**, Via San Vigilio 64/b-c-d, 39100 Bolzano, Phone: 0471-289062 / **Campi**, Via Noalese 87, 31100 Treviso, Phone: 0422-436245, Fax: 0422-435996 / **Video Service**, Via Vitruvio 11, 37100 Verona, Phone: 045-566299, Fax: 045-573865 / **Video Hi-fi**, Via Longhi 16 a/b, 40128 Bologna, Phone: 051-360986, Fax: 051-366863 / **Aerre Digit**, Via Marbellini 10/12, 50127 Firenze, Phone: 055-410874, Fax: 055-411490 / **Saec di Coppa**, Via Rinchiostra Nord 34, 54100 Massa, Phone: 0585-251724, Fax: 0585-791177 / **Tecnoconsult**, Via Mad. Alta 185, 06100Perugia, Phone: 075-5003089 / **Digitecnica s.n.c.**, Via Zuccarini 1- Zona Baraccola, 60131 Candia (AN) Phone :071-2866067 / **S.A.R.E. s.r.l.**, Via Barbana 35/37, 00142 Roma, Phone 06-5406796 / **Tecno Labs**, Via Naz. Delle Puglie 294, 80026 Casoria (NA), Phone: 081-5845923 / **Marcantonio**, Via G.M.Giovene 45, 70124 Bari, Phone: 080-5618029 / **Audio Video**, Via A. de Gasperi 44, 88018 Vibo Valentia , Phone: 0963-45571/2 / **A.V.S.**, Via Sassari2/c, 95100 Catania, Phone: 095-446696, Fax: 095-434337 / **AS. TEC.**, Via R. Villasanta 227, 09100 Cagliari, Phone: 070-524153, Fax: 070-504109

ESPANA

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

MERINO NICOLAS JOSE A., - 945/ 25.18.92 - AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ, ALAVA / **TELE-COLOR** - 96/585.24.60, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, ALICANTE / **TELECOM ELECTRONICA -** 96/539.50.21, CL HERNAN CORTES 8, 03600 ELDA, ALICANTE / **EUROSAT, S.L. -** 96/525.80.40, CL MONTERO RIOS 33 03013 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA GOMEZ** - 96/ 546.75.81, CL BALTASAR TRISTANY 100, 03201 ELCHE, ALICANTE / **ANGEL AVELLAN PUIG** - 965/ 21.32.55, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, ALICANTE / **ELECTRONICA ELER** - 965/ 25.63.32, CL PINOSO 8, 03012 ALICANTE, ALICANTE / **INSAT, CB** - 971/ 36.53.18, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, BALEARES (MENORCA) / **REPARACIONES ORTEGA** - 971/ 39.01.55, CL VIA PUNICA 33, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA). / **AUDIO IMAGEN** - 971/ 31.46.59, CL JOSE RIQUER LLOBET 8, 07800 IBIZA, BALEARES (IBIZA) / **IRTESA ELECTRONICA** - 971/ 20.47.02, CL JAUME FERRAN 72 BJOS, 07004 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **INSTALACIONES MAES, S.L** - 971/ 27.49.47, CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, BALEARES (MALLORCA) / **ELECTRON. PONS GOMILA SA** - 971/ 37.22.76, CR NUEVA 162, 07730 ALAYOR, BALEARES (MENORCA) / **JOSE MARQUES ANGLADA,S.L.** - 971/ 38.54.54, CL LEPANTO 19, 07760 CIUDADELA, BALEARES (MENORCA) / **ANOIA ELECTROVISIO** - 93/ 805.11.90, AV BALMES 12, 08700 IGUALADA, BARCELONA / **AUDIO VISION** - 385.78.08, CL MARE DEU MONTSERRAT 22, 08922 STA.COLOMA, BARCELONA / **SAC-2, S.C.P.** - 331.77.54, CL RIERA BLANCA 113, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **FERMO** - 465.22.00, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, BARCELONA / **ELEC.SAFONT** - 821.30.03, CL GRAL. MANSO SOLA 31, 08600 BERGA, BARCELONA / **SERVINTERS, S.C.C.L.** - 389.44.60 - PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, BARCELONA / **TECNIK'S, S.C.P.** - 630.11.20, CL JOAN BARDINA 32, 08830 SANT BOI DE LL, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C. -** 785.51.11, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, BARCELONA / **LAUREA S.A.T. -** 889.02.48, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, BARCELONA / **CE. VA. SAT, S.C.** - 710.76.13, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, BARCELONA / **VILLARET POLO RAMON** - 798.02.48, CL MOLI DE VENT 21, 08303 MATARO, BARCELONA / **ESTARLICH PRADAS VICENTE** - 766.22.33, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, BARCELONA / **VIDEOCOLOR** - 93/ 454.99.08, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, BARCELONA / **ELDE** - 872.85.42, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, BARCELONA / **PULGAR I EDO S.L.** - 93/ 436.44.11, CL CASTILLEJOS 333, 08025 BARCELONA, BARCELONA / **ELECTRONICA MATEOS** - 849.28.77, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, BARCELONA / **ANTONIO ROBLES SANCHEZ** - 872.55.41, CL SANT BARTOMEU 42, 08240 MANRESA, BARCELONA / **TOP ELECTRONICA**, 890.35.91, CL MISSER RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, BARCELONA / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, 93/ 236.44.11, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, BARCELONA / **FIX SERVICIO TECNICO**, 675.59.02, CL SANT RAMON 3 L-2, 08190 SANT CUGAT VALLES, BARCELONA / **SONITEV ELECTRONICA, C.B.**, 815.74.44, CL AIGUA 143, 08800 VILANOVA I GELTRU, BARCELONA / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, 873.88.81, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, BARCELONA / **4 EN 1 REPARACIONES**, 430.97.2, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, BARCELONA / **MOVILFRIT S.A.**, 93/ 630.14.53, CL OSCA 11-C POL.SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., BARCELONA / **TELE-SERVEI BRUC S.L.,** 93/ 207.08.08, CL

ROSSELLO 289, 08037 BARCELONA, BARCELONA / **SABE ELECTRONICA**, 964/ 21.52.65, CL JOAQUIN COSTA 46, 12004 CASTELLON, CASTELLON / **F.CARCELLER-F.CERVERA,C.B,** 964/ 45.44.65, CL CARRERO 29, 12500 VINAROS, CASTELLON / **ASISTE, S.L.,** 964/ 21.57.69, AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, CASTELLON / **TECHNOTRONIC**, 971/ 32.27.62, CL IBIZA 12, 07860 SAN FCO. JAVIER, FORMENTERA / **REPARACIONES PILSA S.C.**, 972/ 20.66.96, CL J. PASCUAL I PRATS 8, 17004 GERONA, GERONA / **SATEL**, 972/ 26.55.19, PS DE BARCELONA 12, 17800 OLOT, GIRONA / **SALLERAS PUIG JUAN**, 972/ 50.67.54, CL POU ARTESIA 4, 17600 FIGUERES, GIRONA / **RIERA DAVIU**, 972/ 50.32.64, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, GIRONA / **LAVISON, C.B.**, 972/ 23.01.22, CL MONTSENY 35, 17005 GIRONA, GIRONA / **MONJE URE#A MANUEL**, 972/ 70.25.52, CL SANT QUINTI 33, 17534 RIBES DE FRESER, GIRONA / **ESTUDIOS 3, C.B.**, 943/ 45.37.97, PZ DE LOS ESTUDIOS 3, 20011 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / TEKNIBAT ELECTRONICA**, 943/ 70.24.37, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, GUIPUZCOA / **REPARACIONES URRUTI S.L.**, 943/ 45.84.10, PS AINTZIETA 32, 20014 SAN SEBASTIAN, GUIPUZCOA / **TELESERVIC**, 974/ 31.34.44, CL ESTADILLA 6, 22300 BARBASTRO, HUESCA / **SERVIELECTRO**, 974/ 21.00.14, CL BALTASAR GRACIAN 5, 22002 HUESCA, HUESCA / **TELESONIC**, 974/ 36.32.97, CL TERUEL 6, 22700 JACA, HUESCA / **TELESERVICIO**, 974/ 22.01.39, CL TENERIAS 20, 22001 HUESCA, HUESCA / **SATEF**, 973/ 50.08.48, AV RAVAL DEL CARME 12, 25300 TARREGA, LERIDA / **IELSA, C.B.**, 973/ 24.71.27, CL TARRAGONA 40, 25005 LLEIDA, LLEIDA / **CRISTEL**, 973/ 27.08.26, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, LLEIDA / **UNITEC**, 948/ 82.74.34, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31500 TUDELA, NAVARRA / **TELSAN, C.B.**, 948/ 24.19.50, CL GAYARRE 1 BJOS., 31005 PAMPLONA, NAVARRA / **EURO TECNICS ELECTRONICA**, 977/ 32.24.89, CL LEPANTO 16-18, 43202 REUS, TARRAGONA / **ELECTRO SERVEI C.B.**, 977/ 51.04.42, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **A.B.R. ELECTRONICA S.L.**, 977/ 50.21.20, CL CALDERON LA BARCA 3, 43520 ROQUETAS, TARRAGONA / **CURTO GAMUNDI S.R.C.**, 977/ 44.13.14, CL RIEROL CAPUTXINS 6, 43500 TORTOSA, TARRAGONA / **SELECCO S.L.**, 977/ 70.00.12, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, TARRAGONA / **ELECTRONICA S. TORRES**, 977/ 21.21.48, CL JOAN MIRO 4 ESC.D 1-2, 43005 TARRAGONA, TARRAGONA / **BUIRA TECNIC'S**, 977/ 66.04.37, CL SAN JAVIER 55, 43700 EL VENDRELL, TARRAGONA / **TECNO SERVEIS MORA**, 977/ 40.08.83, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, TARRAGONA / **SERTECS, S.C.**, 977/ 22.18.51, CL CAPUTXINS (BAJOS) 22, 43001 TARRAGONA, TARRAGONA / **ELECTRONICA JOSEP**, 977/ 88.04.41, CTRA. IGUALADA 29 BJOS, 43420 STA. COLOMA QUERALT, TARRAGONA / **MARTORELL ALTES** , 977/ 75.32.41, CL ROSETA MAURI 10, 43205 REUS, TARRAGONA / **TELESERVICIO S.C.**, 978/ 87.08.10, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **ELECTRONICA ALCAÑIZ S.L.**, 979/ 87.07.94, CL CARMEN 21, 44600 ALCAÑIZ, TERUEL / **SONOVISION, C.B.**, 978/ 60.11.74, CL ABADIA 5, 44001 TERUEL, TERUEL / **ELECTRONICA MONCHO**, 96/287.23.29, CL PARE PASCUAL CAT. 5, 46700 GANDIA, VALENCIA / **ENVISA ELECTRONIC, S.L.**, 96/241.24.87, CL GENERAL ESPARTERO 9, 46600 ALZIRA, VALENCIA / **ANTONIO MONLEON, S.L.**, 96/334.55.87, AV DE LA PLATA 91, 46006 VALENCIA, VALENCIA / **TECNO HOGAR**, 96/286.53.35, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, VALENCIA / **SERVICIOS ELECTRONICOS,**, 96/340.20.34, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, VALENCIA / **ELECTRONICA LAS HERAS**, 96/ 238.11.14, CL JOSE IRANZO 6, 46870 ONTINYENT, VALENCIA / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, 94/411.22.82, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, VIZCAYA / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, 94/ 483.21.22, CL ORTUÑO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, VIZCAYA / **ARGI GILTZ**, 94/ 443.77.93, CL AUTONOMIA 15, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **SERVITELE**, 94/444.89.02, CL AUTONOMIA 24 Galerias, 48012 BILBAO, VIZCAYA / **CINCA MONTERDE ANTONIO,** 976/ 31.69.65, CL VIA UNIVERSITAS 52, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, 976/ 32.97.12, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, ZARAGOZA / **TV VIDEO JIMENEZ, S.L.**, 967/ 34.04.43, CL JUAN XXIII 38, 02640 ALMANSA, ALBACETE / **JUMAN**, 967/ 22.40.78, CL EJERCITO 1, 02002 ALBACETE, ALBACETE / **TELEVIDEO**, 950/ 40.18.63, CL VELAZQUEZ 7 LOCAL-A, 04770 ADRA, ALMERIA / **SERVICIO TECNICO PONCE**, 950/ 45.67.53, UB MONTE ALMAGRO 10, 04610 CUEVAS DE ALMANZORA, ALMERIA / **SONIVITEL S.L.**, 950/ 22.97.55, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, ALMERIA / **ELECTRONICA EDIMAR, S.A**, 98/535.34.51, CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, ASTURIAS / **CAÑEDO S.T.**, 98/522.29.68, CL OTERO, S/N C. CIAL, 33008 OVIEDO, ASTURIAS / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, 98/522.37.39, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, ASTURIAS / **SANTIAGO VALDERREY**, 98/ 563.18.61, CL DR. VENANCIO MTEZ. 7, 33710 NAVIA, ASTURIAS / **ASTUSETEL S.L.**, 98/539.10.11, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, ASTURIAS / **ASTURSERVICE**, 98/556.83.87, CL SANCHEZ CALVO 6 bjos., 33401 AVILES, ASTURIAS / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, 98/567.40.24, AV DE GIJON 19, 33930 LA FELGUERA/LANGREO, ASTURIAS / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, 98/ 581.22.48, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, ASTURIAS / **DANIEL SERRAN0 LABRADO**, 920/ 37.15.16, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, AVILA / **ELECTRONICA GREDOS**, 920/ 22.48.39, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, AVILA / **JIMENEZ ALMOHALLA** , 920/ 25.08.76, CL JACINTO BENAVENTE 1, 05001 AVILA, AVILA / **ELECTRONICA BOTE**, 924/ 22.17.40, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, BADAJOZ / **MARCIAL LAGOA GONZALEZ**, 924/ 49.03.33, CL RAMON Y CAJAL 7, 06100 OLIVENZA, BADAJOZ / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, 924/ 84.59.92, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL-5, 06700 VILLANUEVA SERENA, BADAJOZ / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, 924/ 57.53.08, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, BADAJOZ / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, 924/ 66.47.01, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, BADAJOZ / **PATRICIO ELECTRONICA,** 924/ 33.04.13, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, BADAJOZ / **ELECTRONICA MAS**, 947/ 31.49.94, CL ALFONSO VI 6, 09200 MIRANDA DE EBRO, BURGOS / **SERVITEC BURGOS S.L.**, 947/ 22.41.68, CL LAVADEROS 7-9, 09007 BURGOS, BURGOS / **RUIZ GARCIA JOSE**, 927/ 22.48.86, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, CACERES / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, 927/ 41.11.21, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, CACERES / **ZABALA VAZQUEZ JOSE**, 927/ 57.06.13, CL DEL AGUA 39, 10460 LOSAR DE LA VERA, CACERES / **RADIO SANCHEZ C.B.**, 927/ 32.06.88, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, CACERES / **ELECTRONICA JEDA**, , CL PAGADOR 31, 11500 PTO. STA. MARIA, CADIZ / **SERVICIO**

TECNICO, 956/ 87.07.05, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4, 11402 JEREZ LA FRONTERA, CADIZ / **JOSE BORJA Y JOSE ARANA**, 956/ 66.60.53, CL SAN ANTONIO 31, 11201 ALGECIRAS, CADIZ / **VHIFITEL**, 956/ 46.25.01, CL FCO.FDEZ.ORDO|EZ 5, 11600 UBRIQUE, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 20.14.17, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, CADIZ / **GALAN SAT S.L.**, 956/ 83.35.35, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, CADIZ / **ELECTRONICA SEYMA**, 942/ 23.69.19, CL DEL MONTE 69 C bjos, 39006 SANTANDER, CANTABRIA / **TELE-NUEVA**, 926/ 50.59.96, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA ARELLANO**, 926/ 54.78.95, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL / **ELECTRONICA LARA**, 926/ 21.17.87, CL DE LA JARA 1, 13002 CIUDAD REAL, CIUDAD REAL / **MANUEL VAZQUEZ** , 926/ 42.09.93, CL ADUANA 3, 13500 PUERTOLLANO, CIUDAD REAL / **ELECTRODIAZ S.L.**, 926/ 32.23.24, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPE|AS, CIUDAD REAL / **DUE|AS CA|AS TEODORO**, 957/ 26.35.06, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, CORDOBA / **ELECTRONICA SALES,** 957/ 66.09.04, CL ANDALUCIA 11, 14920 AGUILAR FRONTERA, CORDOBA / **LAVISON ELECTRONICA S.L.**, 957/ 75.01.75, CM DE LA BARCA 3, 14010 CORDOBA, CORDOBA / **ANTONIO GONZALEZ** , 957/ 57.10.50, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PEÑARROYA, CORDOBA / **ELECTRONICA GARCIA**, 969/ 22.24.83, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, CUENCA / **GALLARDO ALONSO MIGUEL**, 958/ 67.64.81, CL CARMEN 104, 18510 BENALUA DE GUADIX, GRANADA / **VILCHEZ VILCHEZ RAFAEL**, 958/ 60.06.50, CL AMADEO VIVES 9, 18600 MOTRIL, GRANADA / **ELECTRONICA WENCESLAO**, 958/ 81.16.16, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, GRANADA / **DIGIMAT ELECTRONICA**, 958/ 70-04-52, CL CASICAS 7, 18800 BAZA, GRANADA / **MEGATECNICA EXTREMERA**, 958/ 26.06.01, C/.MOZART L-2 Ed.Granate, 18004 GRANADA, GRANADA / **TECNICAS MARVI S.L.,** 949/ 23.27.63, PZ CAPITAN BOIXAREU 51, 19001 GUADALAJARA, GUADALAJARA / **ABRIL SANCHEZ VALENTIN**, 959/ 10.60.41, CL CADIZ 2, 21270 CALA, HUELVA / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, 959/ 24.38.60, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, HUELVA / **ELECTRONICA SUR**, 959/ 47.11.51, CL M. LERDO DE TEJADA 9, 21400 AYAMONTE, HUELVA / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, 953/ 24.22.56, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA JUMAR**, 953/ 26.17.08, CL GOYA (LAS FLORES) 1, 23006 JAEN, JAEN / **ELECTRONICA GONZALEZ**, 953/ 50.33.82, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, JAEN / **UNISERVIC ELECTRONICA**, 953/ 75.14.19, CL GOYA 1 BJOS, 23400 UBEDA, JAEN / **NOMBRE1, TLFNO, CALLE, CIUDAD, PROVINCIA / ANUMA,** 953/ 69.70.41, CL PAREDON 24, 23700 LINARES, JAEN / **TALLERES INSTALUZ**, 981/ 26.80.26, CL JUAN FLOREZ 110, 15005 LA CORU|A, LA CORU|A / **GARCIA QUINTELA ARTURO**, 981/ 70.21.07, CL XOANE, 15100 CARBALLO, LA CORU|A / **MANUEL MATO SEÑARIS**, 981/ 53.71.14, CL SILVOUTA-PEDRA DA, 15896 SANTIAGO COMPOSTELA, LA CORU|A / **ZENER ELECTRONICA**, 981/ 22.07.00, CL RONDA DE MONTE ALTO 15, 15002 LA CORU|A, LA CORU|A / **S.T. MENDEZ**, 981/ 27.52.52, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORU|A, LA CORU|A / **ELECTRONICA CASTILLA**, 981/ 32.14.09, CR CASTILLA 377-bis bjos, 15404 FERROL, LA CORU|A / **BANDIN AUDIO**, 981/ 86.60.23, CL RUA ARCOS MOLDES 2 B-3, 15920 RIANXO, LA CORUÑA / **ELECTRONICA TORRES, S.C.**, 941/ 24.76.15, AV NAVARRA 14, 26001 LOGRO#O, LA RIOJA / **TOP SERVICE**, 941/ 13.50.35, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, LA RIOJA / **AGUADO GIL ROBERTO**, 941/ 25.25.53, AV VIANA 10, 26001 LOGRO#O, LA RIOJA / **TELSON**, 987/ 21.25.18, CL BATALLA CLAVIJO 2, 24006 LEON, LEON / **SALVADOR RODRIGUEZ, C.B.**, 987/ 40.36.02, CL ORTEGA Y GASSET 24, 24400 PONFERRADA, LEON / **PROSAT**, 987/ 20.34.10, PZ DOCE MARTIRES 5, 24004 LEON, LEON / **ELECTRONICA FOUCES**, 982/ 40.24.38, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, LUGO / **TELEVEXO S.L.**, 982/58.18.57, CL NOSA SRA. do CARMEN 82, 27880 BURELA, LUGO / **ELECTRONICA PENELO**, 982/ 21.47.43, CL SERRA GA#IDOIRA 63, 27004 LUGO, LUGO / **GOMESCAN**, 91/305.48.90, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS-MADRID, MADRID / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, 91/368.01.79, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, MADRID / **ELECTRONICA ANSAR**, 91/ 460.47.45, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, MADRID / **TEC-NORTE**, 91/851.63.47, CL SANTIAGO APOSTOL 12, 28400 COLLADO VILLALBA, MADRID / **VARIOSAT, S.L.**, 91/662.04.68, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, MADRID / **ELBESERVI, S.A.**, 91/386.27.11, CL DR.R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, MADRID / **ALCALA SERVITEC C.B.**, 91/889.00.32, CL SANTA URSULA 5, 28801 ALCALA DE HENARES, MADRID / **GARMAN C.B.**, , CL CARLOS SOLE 38 local, 28038 MADRID, MADRID / **AVILES SANCHEZ ANTONIO**, 952/ 36.16.02, CL CIUDAD DE ANDUJAR 2, 29006 MALAGA, MALAGA / **VIDEO TALLER, S.C.**, 952/ 54.23.95, EDIF. LA NORIA B BJOS-5, 29740 TORRE DEL MAR, MALAGA / **SERVISUEL, EDIF. LA UNION**, 952/ 46.90.28, CM DE LAS CA#ADAS LC 2, 29640 FUENGIROLA, MALAGA / **BISER, S.L.**, 952/ 25.55.53, CL LOZANO DE TORRES 8, 29013 MALAGA, MALAGA / **ELECTRO RONDA**, 952/ 87.59.99, CL SANTA CECILIA 11, 29400 RONDA, MALAGA / **DIEGO LOPEZ JODAR**, 95/ 280.12.23, PZ DEL RELOJ 13, 29680 ESTEPONA, MALAGA / **CARO PORLAN RAIMUNDO**, 968/ 46.18.11, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, MURCIA / **REG., C.B.**, 968/ 51.00.06, CL ANTONIO OLIVER 17, 30204 CARTAGENA, MURCIA / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B**, 968/ 29.85.93, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, MURCIA / **VISATEL**, 968/24.16.47, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, MURCIA / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA,**, 968/ 28.45.67, CL GOMEZ CORTINA 10, 30005 MURCIA, MURCIA / **RAFAEL GOMEZ YELO**, 968/ 26.14.67, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, MURCIA / **FERNANDEZ GONZALEZ JOSE**, 988/ 23.48.53, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, ORENSE / **ELECTRONICA JAVIER**, 979/ 75.03.74, CL RAMIREZ 5, 34005 PALENCIA, PALENCIA / **CENTRAL DE SERVICIOS**, 986/ 37.47.45, CL ASTURIAS (BAJO) 10, 36206 VIGO, PONTEVEDRA / **MONTAJES SERVICIOS TECN.**, 986/ 84.16.36, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, PONTEVEDRA / **SIAL-ALVIMO S.L.**, 986/ 29.93.01, C/ C.TORRECEDEIRA 92 bjos, 36202 VIGO, PONTEVEDRA / **ELECTRONICA CAMBADOS**, 986/ 50.83.27, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, PONTEVEDRA / **ALMAT ELECTRONICA**, 923/ 22.45.08, CL GALILEO 21, 37004 SALAMANCA, SALAMANCA / **GUIJO S.T.**, 921/ 42.94.18, CL RAMON Y CAJAL 1, 40002 SEGOVIA, SEGOVIA / **AVITELSAT, S.A.**, 954/ 66.21.52, CL ESPINOSA Y CARCEL 31, 41005 SEVILLA, SEVILLA / **VANHCOLOR, S.L.**, 95/433.83.03, CL SAN JACINTO 96, 41010 SEVILLA, SEVILLA / **TELEPAL**, 95/464.95.80, CL JULIO VERNE 49, 41006

SEVILLA, SEVILLA / **AUVITEL, S.L.**, 95/427.57.07, CL VIRGEN DE AFRICA 20, 41011 SEVILLA, SEVILLA / **AUDIO COLOR**, 95/457.94.47, CL GOLGOTA 3 LOCAL-IZDA., 41003 SEVILLA, SEVILLA / **ELECTRO 93 S.L.**, 95/ 472.37.16, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, SEVILLA / **TECO**, 975/ 22.61.25, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, SORIA / **ELECTRONICA RIVAS**, 925/ 80.55.46, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, TOLEDO / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, 925/ 21.21.45, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, 925/ 25.04.42, AV SANTA BARBARA S/N, 45006 TOLEDO, TOLEDO / **ELECTRO ANAYA**, 925/ 48.09.81, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, TOLEDO / **TELESERVICIOS**, 983/ 30.92.61, CL ESGUEVA 6, 47003 VALLADOLID, VALLADOLID / **ASIST. TECNICA MARCOS**, 983/ 29.78.66, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, VALLADOLID / **ELECTRONICA VITELSON**, 983/ 80.43.56, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, VALLADOLID / **R.T.V. BLANCO**, 980/ 51.14.41, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, ZAMORA

SWITZERLAND
FALCOMAT AG, Allmendstrasse 134, 4058 BASEL. Tel. 061601-1919. Fax. 061601-5755

SWEDEN
Vid förfrågningar angående din mikrovågsugn var vänlig kontakta din återförsäljare eller någon av Sharps representanter Centralservice Umeå, Formvägen 8, 90621 Umeå , Phone: 090-125001, Fax: 090-131135 / **MN Elektronikservice AB**, Flygplatsinfarten 10A, 161 11 Bromma, Phone: 08-6275900, Fax:08-6275160 / **Jönköpings Antenn & TV Service**, Fridhemsvägen 20, 553 02 Jönköping, Phone: 036-161690, Fax: 036-160211 / **Ratronik Radio & TV Service**, Nordlandergatan 15, 931 32 Skellefteå, Phone: 0910-17305, Fax: 0910-16844 / **Tomi Elektronik AB**, Bäckvägen 90, 126 47 Hägersten , Phone: 08-186170 , Fax: 08-186175 / **Tretronik**, Östermovägen 33, 854 62 Sundsvall, Phone: 060-155925, Fax: 060-173690 / **TV-Trim Service AB**, S:T Pauligatan 37, 416 60 Göteborg, Phone: 031-847200, Fax: 031-847500

NORWAY
Finn Clausen AS, Postbox 274 , No-0511 Oslo , Phone: 47-22635000 , Fax: 47-22646655
Norsk Elektronik senter, Postbox 13 , No-2007 Kjeller , Phone: +47-63804500 , Fax: +47-63804501

ICELAND
Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790 , IS-128 Reykjavik , Phone: +354-5332800 , Fax: +354-5332810
Hjolmtaekni Ehf, Skeifar , IS-108 Reykjavik , Phone: +354-5332150 , Fax: +354-5332151

DENMARK
Sö Höyem AS, Büllowsvej 3 , DK-1870 Fredriksberg C , Phone: 45-31224434 , Fax: 45-31224127
Almstock Radio & Tv service, Sallingsvej 61 , DK-2720 Vanlöse , Phone: 45-38740021 , Fax:45-38740031

SUOMI
Oy Perkko, PL 40 Rälssintie 6 , SF-00721 Helsinki , Phone: +35-8947805000 , Fax: +35-8947805480
Theho Video, Kuoataankatu 7 , SF-00520 Helsinki , Phone: +35-891451500 , Fax: +35-891461767

(D) TECHNISCHE DATEN (D)

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 16 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Mikrowelle/ Grill	: 2,25 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 369 mm (T)
Garraumabmessungen		: 290 mm (B) x 194 mm (H) x 313 mm (T)
Garrauminhalt		: 18 Liter
Drehteller		: ø272 mm
Gewicht		: ca. 14 kg
Garraumlampe		: 25 W/240-250 V

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EG-Richtlinien 89/336/EEC und 73/23/EEC mit Änderung 93/68/EEC.

DIE TECHNISCHEN DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

(F) FICHE TECHNIQUE (F)

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 16 Aminimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,25 kW
	Gril	: 1,05 kW
	Micro-ondes/Gril	: 2,25 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
	Gril	: 1000 W (500 W x 2)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 369 mm (D)
Dimensions intérieures		: 290 mm (W) x 194 mm (H) x 313 mm (D)
Capacité		: 18 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: approx. 14 kg
Eclairage de four		: 25 W/240-250 V

Ce four est conforme aux exigences des Directives 89/336/EEC et 73/23/EEC révisées par 93/68/EEC.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

(NL) TECHNISCHE GEGEVENS (NL)

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 16 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Magnetron/Grill	: 2,25 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 369 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 290 mm (B) x 194 mm (H) x 313mm (D)
Ovencapaciteit		: 18 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 14 kg
Ovenlampje		: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

(I) DATI TECNICI (I)

Tensione di linea CA		: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico		: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Microonde/Grill	: 2,25 kW
Potenza erogata:	Microonde	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Frequenza microonde		: 2450 MHz
Dimensioni esterne		: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 369 mm (P)
Dimensioni cavità		: 290 mm (L) x 194 mm (A) x 313 mm (P)
Capacità forno		: 18 litri
Piatto rotante		: ø 272 mm
Peso		: 14 kg
Lampada forno		: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

DATOS TÉCNICOS

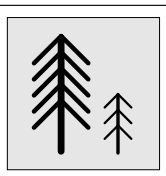
E

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia	Microondas	: 1,25 kW
de CA:	Grill	: 1,05 kW
	Microonds/Grill	: 2,25 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 369 mm (P)
Dimensiones interiores		: 290 mm (An) x 194 mm (Al) x 313 mm (P)
Capacidad del horno		: 18 litros
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 14 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.

SHARP



Der Zellstoff zur Herstellung dieses Papiers kommt zu 100 % aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern

Ce papier est entièrement fabriqué à partir de pâte à papier provenant de forêts durables

De pulp die gebruik is voor de vervaardiging van dit papier is voor 100 % afkomstig uit bossen die doorlopend opnieuw aangepland worden

Il 100 % della pasta utilizzata per produrre questa carta proviene da foreste sostenibili

El 100 % de la pasta utilizada en la fabricación de este papel procede de bosques sostenibles

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TINS-A248URR0 ⚠

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedrukt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido